धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

. ग्न्त धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
धन्वेरी नयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અ થી ભરેલેા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વે સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વ કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવ અને વળી જેમના નામનુ સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રેાગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વ રે ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sa in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮] જાન્યુઆરી ૧૯૧૫. [અંક ૧ લેા.

वर्षारम्भे श्री इष्टदेवाभिनमन पूर्वकम् स्तोत्रम्

(લે. પંડિત ભેાળાનાથ શર્મા, વરસેાડા)

સવૈયા.

નિધિમાન સમયે દિન બાંધવ આપતણેા છે પ્રાદુર્ભાવ,
સ્નેહ ય ત્વદુપાસન કર્તા લે છે અમૃત સરખા લ્હાવ;
અમેા મારાં રંક શિશુઓ તમેા અમારા સાચા તાત,
નીરેાગીઇ જન નીરેાગી કરીએ એ અમને દેા આશિર્વાદ.

કમળ ન્તિને ઢાંકી દે છે, પ્રભેા! તમારાં કેામળ નેન,
અમૃત ને અતિ મિષ્ટ મનેાહર વિમળ તમારાં વ્હાલમ! વેણ;
એવા મપર થાએા જેવા લઘુ ભ્રાતાપર મેાટા ભ્રાત,
નીરેાગીઈ જગ નીરેાગી કરીએ એ અમને દેા આશિર્વાદ.

સદા આપર હસતે આનન રહેજો હે ધન્વન્તરિ! દેવ!
આપ મધુર પત્ર હમારે સામ્ય ગુણેા દેજો ગ્રહી સેવ;
વૈદ્ય દેના સુન્દર ક્ષેત્રે વરસાવેા સુખમય વરસાદ,
નીરેાગીઈ જન નીરેાગી કરીએ એ અમને દેા આશિર્વાદ.

વિદ્યુત્સમ પીતામ્બર કટિતટ શોભે છે મનને હરનાર,
એ લક્ષણથી દરશાવો છો વ્યાધિ વ્યૂહ પર્વતની હાર;
દર આરંભિત સુભગ કાર્યમાં રહેજો આપ અમોને યાદ,
નીરોગી થઈ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ. ૪.

સરવર તરૂવર સન્ત પુરૂષને, ચોથા મોંઘા વરસે મેહ,
અન્ય પ્રાણીના ઉપકારાર્થે એ ચારેના ધરશે દેહ;
એમ આપ ઉત્પન્ન પ્રાણિના હરવાને દુઃખદ ઉન્માદ,
નીરોગી થઇ જન નીરોગી કરીએ એ દો અમને આશિર્વાદ. ૫.

ઘણો વિકટ છે શ્રી ધન્વન્તરિ ! આપ તણો વૈદ્યકનો પન્થ,
પાર પામવા અમો એહને પૂર્ણપણે નથી શક્તિમન્ત;
છતાં આપને શુદ્ધ ભરોંસે પરવરિઆ, ત્યાં દઇ તાકાત,
નીરોગી થઇ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૬.

કલિયુગમાં ઉત્પન્ન થયેલા અમ માનવમાં બુદ્ધિમન્દ,
એથી તમારા ગહન નિગમમાં ભૂલ્ય-ચૂક થઇ હશે અનંત;
આદિ આદિની ક્ષમા યાચીએ આપ પદે કરીને પ્રણિપાત,
નીરોગી થઇ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૭.

યત્ન કરતાં પાછા પડીએ બનીએ જે જે કાળ નિરાશ,
તે તે કાળે આપ પધારી દિલડામાં દેજો વિશ્વાસ;
ગ્રહીત કાર્ય પરિપૂર્ણ કરાવી પછી કરાવો બીજી વાત,
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૮.

દર્દીજનોનાં દર્દ દેખીને દયા દિલમાં તત્ક્ષણ થાય,
સઘળાં દર્દ નિકન્દન કરવા સોંપો અમ હસ્તે સદુપાય;
એ સદુપાયે કોઈ રીતથી આગત વર્ષે કરો ન ઘાત,
નીરોગી થઇ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ. ૯.

પુણ્ય પ્રાપ્તિના પન્થ હજારો પણ સૌ કરતાં આજ પવિત્ર,
પવિત્ર પન્થમાં રંચ રખાવો નહી, શત્રુ કે કોણુજ મિત્ર;
धर्मधुरी पृथ्वी मद्ध मार्गी आत्ममया करी बिना विवाद,
नीरोगी थई जग नीरोगी करिए दो अमने ए आशिर्वाद. १०.



The Fallacy of Medical Laws.

By Dr. C. S. Carr M. D.

There are some things that can be learned so exactly that there is perfect unanimity of thought upon the subject.

For instance, mathematics is a science concerning which mathematicians do not differ. There are no different schools of mathematics. When a mathematician has pursued his course of study he has reached the same conclusion that every other mathematician has reached who has pursued the same course.

The same is true of astronomy, of chemistry, of electrical engineering, of botany, of physics. These studies are more or less exact sciences. There is no difference of opinion, in the main, on these subjects. To be sure, they are progressing all the time. Every century marks an advance. But the principles remain unchanged. There are no conflicting claims, or bickering cliques among the devotees of science. On the out-skirts of science, among the vanguard, those who are pioneers in new fields, there may be some difference of opinion. But very quickly theory becomes fact, hypothesis changes into demonstration, and then all discussion disappears.

A man pursuing a course in an exact science should receive a diploma guaranteeing his fitness to teach or to practice such science. This is all right; just as it should be. If we wish to employ a mechanic or a botanist or a chemist, or a mathematician, we should want to know that he was fit to do what he claims. The best way for us to know is through a diploma or certificate stating that he has so qualified himself.

Nearly the same may be said of surgery. The technique of surgery is more or less a physical science. We have first, the human anatomy, which must be understood. Then second, the changes in the human anatomy produced by disease and morbid growths. Then the technique of removing or correcting these derangements is as much a physical science as shipbuilding or piano tuning. While, of course, surgeons differ as to the exact

technique of operations, and differ as to the impo[r]tance of surgical interference, yet the removal of a gall stone, the lancing of an abscess, the straightening of a crooked foot, the extirpation of a cancer, aré practically settled facts.

But there are other literary and professional pursuits about which these things cannot be said.

Take for instance, music. We have different schools of music. Among the musicians there are warring factors and quibbling hordes. They call each other bad names, they deride each other's musical compositions, they say all sorts of malicious and causatic things about the musicians with whom they differ. Therefore, there are schools of musicians.

To be sure, the art of instrumental playing, like surgery, is more or less an exact science. The technique of instrumental music, like the technique of surgery, varies slightly according to the teachings of different masters, yet there is no serious division as to the best methods of playing musical instruments.

But in musical composition, in musical interpretation, men are fighting with a ferocity difficult to understand. The difference between good music and bad music is a controversy that wages hotter and hotter, with no apparent approach towards a settlement.

Suppose some school of music which happened to gain ascendency in this country should manage to get laws enacted shutting out all other schools of music, out-lawing other publications, making it a crime for them to teach or promulgate their theories of music. Suppose this should happen.

The people would rise as a unit in condemnation of such a thing. We believe that the various schools of music ought to be allowed perfect freedom in their contending claims. Let fair competition decide between them. The success of the different schools of music will finally be decided by the people. If the people like one kind of music better than they do another kind, the musical writer and theorists will finally be obliged to submit to the voice of the people.

It might be urged that the people know nothing about music. They should not be allowed to decide for themselves. Only the qualified musician knows what is really good music. Therefore he ought to force upon the people his judgment in the matter.

But no. In the United States, at least, the people will not stand for such arbitrary rule. We believe, as a democratic people, that the only way for music to realize its best and truest progress is to allow perfect freedom among the musicians, and let the public decide which is best. The voice of the people on this subject, as on every other subject, is the voice of God.

Whether the people understand music or not, they have feelings. Real music touches them. Bad music may please or amuse for a time, but it is only genuine music that stirs their souls. The people know this even better than the musician knows it. An educated musician, listening to a concert, things more of the technique of the player than the spirit of the peace. The people who know nothing of technique, catch the spirit while the musician is criticising the technique. Thus it is the people constitute the safest jury when music is on trial.

Almost exactly the same things can be said of painting. There are different schools of painting. One class of artists hate the other classes. One follows this master, another that master in painting. Suppose some prominent school of painting should contrive to get legislation which would shut out all other schools, and make all other attempts to produce pictures a misdemeanor.

The people would not endorse such laws. We believe the conflicting claims of artists should be treated the same as the conflicting claims of musicians. Let them have their freedom. Let the people decide which are the best pictures, which are the pictures that do the most good.

Strange as it may sound, the unsophisticated public can better judge of the real soul of pictures, the real soul of music, than those who are educated in these arts.

Again let us turn to theology. We have had all sorts of theologians. Religious denominations are very numerous. Each one makes special claims of accuracy. One says of the other; "Your theories lead people wrong, while our theories lead people right." One denomination conscientiously believes that the other denominations are leading people to hell, instead of heaven. This has always been so. This continues to be so.

Suppose now, some leading religious denomination should secure laws making all other denominations illegal. No really genuine citizen would consent to such a proposition. We all alike believe in freedom. If there is to be uniformity of action, and unity of opinion on any subject, it must come about by nature of the subject rather than by arbitrary opinion.

The reason people do not differ on mathematics or chemistry, or botany, is because there is no room for difference. The science is an exact one. The reason people differ on music and theology and painting is because each is more or less a subject of opinion, or feeling. They are not exact sciences.

* * * * *

If what we have said about music and painting and theology is true, it is doubly true of that other art known as the practice of medicine.

In the practice of medicine we have schools, warring schools. The allopaths do not believe the homeopathic remedies have any virtue whatever. The homeopaths believe the allopathic remedies to be harmful, not helpful. The eclectics do not believe with either the allopaths or the homeopaths. The physio-medics do not agree with any of them. The claims of these different schools conflict. Their theories are diametrically opposed. What one does the other avoids. What one regards as harmful the other regards as helpful, and so the conflict goes on, with no prospect whatever of settlement. Indeed, it grows worse and worse. The same uncertainty and irreconcilable differences occur between physicians that occur between musicians, theologians and painters.

If this be true, why is it that our people tolerate among physicians what they would not tolerate among the practice of other arts? One school of physicians is allowed, in this country, to rise up and enact laws against another school of physicians. One school of physicians have through political influence and specious arguments persuaded legislators to listen to their claims, and to grant them laws which make outlaws of other physicians who differ from them.

In our opinion, this is one of the gravest mistakes ever made in the political history of this country. A physician has no more claim for legal protection than the artist or the musician.

If it were true that the practice of medicine were an exact science upon which all doctors agree, then there would be some ground for making laws to shut out incompetent practitioners of medicine.

But who are incompetent practioners of medicine to-day? The homeopath regards allopaths as incompetent to practice medicine. The allopaths regard all homeopaths as incompetent to practice medicine. The eclectics regard all homeopaths and allopaths as incompetent to practice medicine. The physio-medics regard the allopaths, the homeopaths and the eclectics as incompetent to practice medicine. Now, in this state of affairs, how are we going to decide by law who are incompetent to practice medicine and who are not? It is impossible, absurd. It is disastrous for us to attempt to make and enforce such laws.

It is a plausible statement which one hears almost every day, that the public ought to be protected from incompetent practitioners of medicine This sounds very plausible to the uninitiated, to the superficial reasoner.

But how are we to protect the people from incompetent practitioners of medicine? According to the homeopath, the allopath is incompetent; and so among the four principal schools these conflicting claims are made. If we were to ask the doctors themselves who are incompetent, we would be obliged to confess that no one was competent to practice medicine, Each

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

All medical legislation is a crime against the people. The only law that is needed to regulate the practice of medicine is the simple law requiring each physician so register his name and address, and the school of practice he proposes to follow.

But if we are to have any legislation regulating the practice of medicine the doctors themselves are the most unfit to devise such legislation.

If there were any laws needed to regulate the art of music, these laws should not emanate from the musicians themselves—they are prejudiced. They have animosities against each other.

If laws are needed to regulate the different schools of painting it would be suicidal to trust the making of such laws to the artists themselves.

Just so about theologians. They would be absolutely unfit to regulate the different schools of theology by legislative enactment.

If these things must be regulated let the regulation come from the people who pay the bills.

We would say the same thing about the practice of medicine. If the people are dissatisfied with the practice of medicine, as it is, let them complain and devise legislation to regulate it.

But none of the laws of to-day that pretend to regulate the practice of medicine have come from the people. These laws have all been devised by one school of physicians and are expressly intended to obliterate or discourage the other schools. If more laws are needed than simply registration, let the people inspire these laws.

In our opinion however, the people do not want such laws at all. While the political doctors who are devising laws make the pretence that they are doing so in the interests of the people, no one for a moment believes them. All medical legislation is in the interest of the profession, and not for the people.

Such legislation is a travesty on true civilization. It is a cruel stab at personal freedom. It will not long abide. As soon

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

Belief is founded on evidence. I do not believe this or that because I choose to. If I find a belief is working me an ill or doing me great damage I cannot change my belief because of this. It would require new evidence for me to change my belief. I might fully recognize that it is my belief that is causing my discouragement, that is leading me into all sorts of wretchedness, and yet I cannot change my belief because of this. The only way I can change my belief is to get new evidence, reach new conclusions.

It may be impossible for me to change my belief, although I fully recognize that it is my belief that stands in the way of my progress. If among wolves, I believe that the wolves are my enemies, and that they would destroy me unless I protect myself against them. This belief makes me wretched, of course. Nevertheless, I cannot change it, for it is based on facts.

If I were among uncivilized peoples actuated by all sorts of curious superstitions, my belief would lead me to conform largely to the superstitions, in order to escape the inevitable punishment if I should not do so. It is my belief in these things that leads me into the practice of superstition and makes me wretched perhaps day and night, and yet I cannot change my belief.

Yes, belief does exert great control over one's actions. But the trouble with the matter is, one may not believe this or believe that at will. He can believe only the things that rest upon evidence, that appeal to his judgment. Having reached a belief, no matter how unwelcome it may be, no matter how adverse it may be to his ambitions and desires, he cannot change his belief until he gets new evidence that makes it possible for him to change.

There are people who say that if you believe in health you will have health. To some degree this is true. But not wholly. How can a man afflicted with an incurable disease believe himself to be healthy? He would be glad to believe this, but he cannot do so.

How can a man engaged in a business necessarily unsuccessful, necessarily a drudge and a humdrum, how can he believe that he is going to have success, that he is going to make the world come to his ideas ? He cannot do it. No one would be more glad to do so than himself. But he cannot do it.

There are those who start out in the world with the opinion that they can believe anything they choose. They choose to believe optimistic things, good things, great things. That is alright as for as it goes. But belief is not worth the saying that does not rest on actual, practical evidence. We may keep saying we believe certain things. Saying them over and over. And possibly the effect of saying such thing is in a measure palliative to our misgivings. They may give us a little more backbone. But the ugly facts remain just the same. Down deep in conciousness we disbelieve all the while.

Yes, belief is a great thing. But it is not the whole thing. There are limitations. Not only of our powers, but limitations that are fixed by our environment. Some people are cruelly limited, disastrously weak and helpless. No amount of belief, either for or against it, can change the evidence,

Weltmer is a healthy and a more or less successful man. He can believe good things and have reason on his side. He can believe in great things with some show of justification. But if he had cancer of the stomach, or was deaf as a brickbat, or was paralyzed, or had any other incurable infirmity, his beliefs would go for naught. They would not in any sense overcome his difficulties.

It takes three things to make success. First, the right beliefs. Belief in success. Belief in great things. Second, environment that makes such things possible. Third, physicial and mental ability to carry them out.



નવીન વર્ષારંભ કાળેથી "ધન્વન્તરિ"ના ઉદ્‌ગાર !

(લેખકઃ—ડૉ. મે. વા.)

અમારા દયાળુ નામદાર શહેનશાહ પંચમ જ્યૉર્જનો વિજય થાઓ ! અને તે નામદારનો દયા–દીલસોજી અને ઇન્સાફી ભરેલો અમલ ભારતભૂમિ ઉપર અમર તપો ! કે જેથી ભારતભૂમિ ઉપર તેમજ દુનિયાના દરેક ભાગ ઉપર સુલેહ, શાંતિ અને આબાદી પથરાએલી રહે ! અને એ સુલેહ, શાંતિ અને આબાદીના રાજ્ય અમલમાં મનુષ્ય માત્ર શારીરિક, માનસિક, નૈતિક વગેરે તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ સત્વર સાધવાને યોગ્ય–લાયક અને તૈયાર બનો !

આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી અને સત્ય જ્ઞાનનો ફેલાવો કરનાર તથા તેને લગતો ખરો અને ઘટતો માર્ગ દર્શાવનારા સાહિત્યનો દિનપ્રતિદિન વિસ્તાર વધો ! અને તેવાં ઉમદા સાહિત્યથી કોઈ પણ ઘર ખાલી રહેવા પામો નહિ ! શરીરસંરક્ષણને લગતા જ્ઞાન તરફ દરેક મનુષ્યની પ્રીતિ તથા વલણ થાઓ અને એવા મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ સાધવામાં કારણરૂપ થઈ પડતા ઉમદા જ્ઞાનને પત્રોદ્વારા પ્રકાશીત કરનારા મનુષ્યહિતચિંતકોને અમારા સર્વોત્તમ આશીર્વાદ ફળો !

શરીરસંરક્ષણને લગતા કુદરતના સરળ અને સાચા કાનુન, અથવા ખાન–પાન તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ધર્મોને લગતા નિયમો, તેના યોગ્યરૂપ અને અર્થમાં જાણવાની અને સમજવાની વૃત્તિ મનુષ્ય માત્રની થાઓ, અને તેના ઉપર યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં અમલ કરવાની સદ્‌બુદ્ધિની ખીલવણી થાઓ !

તેમજ તે સત્ય જ્ઞાન અથવા નિયમોનો પોતાના વ્યવહારૂ જીવનમાં યોગ્ય રીતે લાભ લઇ શકવાને માટે આડે આવતાં દરેક વિઘ્નો અને પ્રતિકૂલ સંજોગ–સ્થિતિ ઉપર જય વા કાબુ મેળવવાને મનુષ્ય માત્ર લાયક બનો !

" ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે, " એ સર્વમાન્ય સૂત્ર દરેક માણસના લક્ષમાંથી બહાર નીકળો નહિ, અને તેને અવલંબીને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતી પ્રવૃત્તિ વા પ્રયાસ જારૂ રહો !

હાલમાં વધી ગએલ હદ બહાર દવાદારૂનો દરરોજ ચાલુ મોટા પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી મેળવવા તથા જારૂ રાખવાને માટેના ઉપયોગ પાછળનાં માણસ જાતના મોટા ભાગનાં વલખાં યા વલણ બંધ પડો ! અથવા તેમાં પુરતા પ્રમાણમાં ઘટાડો થાઓ ! અને તેની જગાએ આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા નિયમોનું ઉત્તમ રહસ્ય તથા તેને આચારમાં મૂકવાની અગત્ય, દરેકના હૃદયમાં ઉતરો અને તેને અનુસરીને જીવન ગુજારવાનું દરેકનું હૃદયબળ વધો !

મનુષ્ય જીવન યા જીંદગીનો સર્વોત્તમ હેતુ વા હેતુઓ અને ઉચ્ચ આશય શું છે વા હોવા જોઇએ તે જાણવાની, અને તે જાણ્યા પછી, પોતાથી બની શકતા દરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરીને વા તે હેતુ નજર સમક્ષ રાખીને, દરેક પ્રવૃત્તિ જારૂ રાખી શકવાને દરેકના માનસિક બળમાં વધારો થાઓ ! અને પોતા ઉપર કાબુ (Self-control) ઓછા–વધતા પ્રમાણમાં મેળવવાની શક્તિની ખીલવણી અને પ્રયાસ જારૂ રહો કે જેથી જીંદગી સ્વર્ગમય વધુ પ્રમાણમાં આનંદદાયક બને, અને શોક, ભય, દુઃખ–દરદો, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, ઇર્ષા, અધસ્વાર્થ, અહંકારને માટે જગા રહે નહિ અથવા ઘણી થોડી જગા રહે.

રીતે બ્હોળા અંતરમાં ભિન્નતા તથા મતફેરી ચાલુ રહેવાનીજ. જો કે વિદ્યા-જ્ઞાનનો ઓછો વધતો પ્રકાશ, પ્રજામાંના લગભગ દરેક જણ સુધરેલા દેશોમાં મેળવવા પામે છે, ત્યાં પણ અલબત્તાં વિચાર-આચારની ભિન્નતા જણાય છે. પરંતુ વિચારોની ભિન્નતા છતાં તેઓનું અરસપરસનું વર્તન ઘણા મોટા પ્રમાણમાં સહનશીલતા દાખવનારૂં, તથા બીજાઓનો વિચાર વા મત માન્ય નહિ હોય છતાં, તે તરફ માન ધરાવનારૂં તથા દર્શાવનારૂં થઇ પડે છે; અને વિચારો બ્હોળા રાખી હરેક પ્રકારના સામાન્ય (જનસમાજના) લાભ વા નિયમની આડે, પોતાના અંગત મતભેદ વા વિચારોની ભિન્નતાને આવવા દેતા નથી. જ્યારે આપણા તરફ ઘણું કરીને, ઘણીવાર એથી ઉલટુંજ અરસપરસનું વર્તન અને વ્યવહાર ચાલુ રાખવામાં આવે છે; જેના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ખીલવણી કરવામાં, જોઇએ તેવી રીતે ફત્તેહમંદ થઈ શકતા નથી. આપણી હાલની જનસમાજની એકંદર સામાન્ય સ્થિતિ, તથા ધાર્મિક અને વ્યવહારિક બંધારણ તરફ લક્ષ રાખીને જુના અને નવા (Radical) વિચારો વચ્ચે, શાંતિરૂપી સમતોલપણું જાળવવાનો મધ્યમ માર્ગ, ઠરેલપણું અને સહનશીલતા દાખવીને લેનારો વર્ગ, મોડોવ્હેલો પોતાની અને પોતાના દેશના જનસમાજની, શારીરિક ખીલવણી વા ઉન્નતિનો માર્ગ મોકળો કરી આપનારો થઇ પડશે.

ગમે એવા પ્રતિકૂળ સંજોગો, તથા આજુબાજુની સ્થિતિ, આપણી આરોગ્યમય સ્થિતિ ચાલુ રાખવાને આડે આવતા હોય, તે છતાં અરસપરસ પૂરતા પ્રમાણમાં, સહનશીલતા દર્શાવી બીજાના વિચારો અને મતો તરફ ઘટતાં માન અને મ્હોહબતની નજરથી જોતાં શીખવાની જરૂર છે; પછી આપણે આપણા વિચારો આપણને ખરા લાગતા ગમે એવા ધરાવીએ. આપણને ખરા જણાતા આરોગ્યપ્રાપ્તિને લગતા નિયમો તથા વિચારો વ્યવહારરીતે અમલમાં મૂકવાને માટે, સંયોગો તથા સ્થિતિ ઉપર જોકે કેટલોક આધાર રહેલો છે; પરંતુ [illegible] મમ વા દ્રઢ [illegible] ગુજારતા માલૂમ પડી આવે છે. અને એવા વિરલાઓ થોડાજ નીકળી આવે છે કે જેઓ પ્રતિકૂલ સંજોગો અને સ્થિતિ ઉપર કાબુ મેળવી તેના બળવંત બંધમાંથી મુક્તિ મેળવીને આરોગ્યમય સુંદર, સદાચારી અને સુદ્રઢ પોતાનું શરીર અથવા તનુમંદિર રચવામાં કુદરતને અનુકૂલ અને સહાયરૂપ બને છે.

ખાસ કરીને આપણી ચારે બાજુએ આપણી શારીરિક અવનતિ કરવામાં કારણરૂપ થઇ પડતા એવા ઘણાં જુદા જુદા પ્રકારના સંજોગો અને સ્થિતિ હસ્તી ધરાવે છે, કે તે દરેક બાબત લખીને તે ઉપર ખાસ વિવેચન કરતાં ઘણી જગા રોકાઇને તેનો છેડો તુરતમાં આવે એમ જણાતું નથી. અને તેવી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ તથા સંજોગો, હાલમાં આપણે આપણી ઇચ્છાનુસાર ફેરવવાને એકાએક શક્તિવાન થઇ શકીએ એવો સંભવ નથી. જેથી કદાચને આપણે એવી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ તથા સંજોગોની વચ્ચે હોઇને, આપણી શારીરિક સ્થિતિ સર્વોત્તમ પ્રકારની જોઇએ તેવી રીતે યોગ્ય મુદત અને વખતની અંદર બનાવવાને નાસીપાસ થઇ પડતા હોઇએ, અથવા વારંવાર આપણા શુભ અને સત્ય પ્રયત્નમાં પાછા પડતા હોઇએ, તો તેથી કંટાળી જઇ નાઉમેદ અને નાશીપાસ બનવું ઘટારત નથી. પરંતુ આપણી શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે, જે જે શુભ અને સત્ય કુદરતના નિયમો આપણે જાણી શક્યા હોઇએ અને જે આચાર-વિચાર આપણે તે માટે ધરાવતા હોઇએ; તેને વળગી

તાથી બંધાયલી ટેવ, ખોટી માલુમ પડે છે તે છતાં, તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવાની હિંમત અને મનોબળ દર્શાવી શકવાને ઘણાઓ અશક્ત જણાય છે, એટલુંજ નહિં પણ, પોતાના વિચાર-આચાર, રૂઢી કે ટેવથી જુદા પડતા, બીજાઓના મગજની સ્થિતિ બાબત, શંકાશીલ બને છે! પછી પોતાના વિચારો આડે અને ખોટે માર્ગે ચાલુ હોય તોપણ તે લક્ષમાં રાખી શકતા નથી.

આપણી આસપાસની સ્થિતિ અને ફરતા સંજોગો પ્રતિકૂળ હોય, અને તે કારણથી આપણી શારીરિક ખીલવણીને લગતા, આપણે જાણેલા અને મેળવેલા જ્ઞાનને, અમલમાં મૂકી તેનો તાત્કાલિક લાભ લઇ શકતા ન હોઇએ; તે છતાં પણ આપણે આપણું આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન, અને કુદરતના તે સંબંધી નિયમો અને હેતુઓની માહિતી વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવાને તૈમાર રહેવું જોઇએ. અને આરોગ્યશંરક્ષણને લગતા સાહિત્ય તથા સત્ય જ્ઞાનનો આદરપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જોઈએ. કારણ આપણે જે સત્ય જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તો મોડા વ્હેલા પ્રતિકૂળ સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જય મેળવી, આપણે તેને અમલમાં મૂકી આપણી શારીરિક ઉન્નતિ સત્વર કરવાને લાયક બનીશું. આ ઠેકાણે ચાર્લ્સ કીંગસલીના શબ્દો બંધબેસ્તા થઇ પડશે; તે કહે છે કેઃ-" A man was meant to be not the slave, but the master of circumstances and in proportion as he recovers his humanity in every sense of that great obsolete word,—in proportion he gets back the spirit of manliness, which is self-sacrifice, affection, loyalty to an Idea beyond himself, so will he rise above circumstances and wield them at his will."

ભાવાર્થઃ—" મનુષ્ય પોતાની હાલત, કે સંજોગનો ગુલામ થઇ રહેવાને માટેજ નહિ; પરંતુ તેના પર પોતાનું સ્વામીત્વ રાખવાને માટે સરજાયેલો છે. અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પોતાનું મનુષ્યત્વ, તેના સત્ય અર્થ અને રૂપમાં પાછું મેળવે છે,-અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પુરૂષાતન અથવા મનુષ્યતાનો જુસ્સો; (અથવા માનસિકવૃત્તિ) કે જે જાતી ભોગ, વાત્સલ્ય પ્રેમભાવ, પોતાની ઉચ્ચ ભાવના અથવા ઉત્કૃષ્ટ હેતુને ચુસ્ત અને મક્કમપણે વળગી રહેવાની ખાસીયત વગેરે સદ્ગુણોને ખીલવવામાં સમાએલો છે; તેને પાછો સંપાદન કરે છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જય મેળવશે, અને તેને પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાબુમાં રાખી શકશે."

પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

પ્રસ્તાવના રૂપે બે બોલ.

હાલમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે તેવો પેટંટ દવાઓનો રાફડો આપણા દેશમાં ફાટી નિકળ્યો તે પહેલાં આપણા આર્યાવર્તમાં આયુર્વેદ વૈદક સારી પ્રતિષ્ઠાને પામેલું હતું. આપણા દેશના પ્રસિદ્ધ કુશળ વૈદ્યો, આયુર્વેદના ચરક, સારંગધરાદિ ઋષિ પ્રણિત ગ્રંથોનો ઉંડો અભ્યાસ કરી તેમાં વર્ણન કરેલી શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ યથાવિધિ પ્રમાણીક પણે બનાવી

વાપરતા હતા. પરંતુ પાછળથી વૈદ્યકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ ઓછો થતો ગયો અને એશઆરામી જીંદગીને લીધે શાસ્ત્રોક્ત રીતે દવાઓ તૈયાર કરવાની કડાકુટથી વૈદ્યોને કંટાળો આવવા લાગ્યો અને દરદીઓ પણ સોંઘી અને સેવામાં કડાકુટ ન પડે અને પૈસાનો બચાવ થાય તેવી દવાઓ ખોળવા લાગ્યાં તેના પરિણામે; તેમજ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓના સંસર્ગને લીધે આપણા ભારતવર્ષમાં પણ પૂર્વે નહિ જોવામાં આવેલા તેવા પેટંટ દવાઓના યુગની સ્થાપના થવા પામી. આ યુગનો પ્રારંભ જો કે થોડા વર્ષથી થયો છે તોપણ તેની અતિ પ્રબળ અસર ભારતવર્ષમાં દરેક સ્થળે દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. પ્રાશ્ચાત્ય દેશોમાં પેટંટ દવાઓવાળા પ્રજાને છેતરવાનુ કામ કેવી કુશળતાથી અને મોટા પાયા ઉપર ચલાવી રહ્યા છે તેનો થોડો ખ્યાલ ભારતવાસીઓને આપવાનું અમે દુરસ્ત ધારીએ છીએ, કારણ કે આપણા દેશના સખ્યાબંધ લોકો આવી પેટંટ દવાઓની ઇન્દ્રજાળમાં સપડાઇ પોતાના ધનમાલ અને જીવનની ખરાબી કરે છે, તેઓને સત્ય વાતનું ભાન થાય અને ભવિષ્યમાં તેઓ આવી રીતે ઠગાતા અટકે એવી શુભ આશાથી અમે આ લેખ આરંભ્યો છે.

પેટંટ અને ગુપ્ત દવાઓના બ્હોળા ફેલાવા અને વપરાશનું એક અગત્યનું કારણ તેમની બનાવટમાં વપરાતી વસ્તુઓનું ગુપ્તપણું અથવા ભરમ એ છે—જેની બનાવટમાં શા પદાર્થ રહેલા છે એ જાણવામાં ન આવે ત્યાં સુધી લોકોનું મન તે તરફ આકર્ષાય એ સ્વાભાવિક છે. આપણામાં કહેવત છે કે "બાંધી મુઠી લાખની અને જાણ્યો કાયડો કોડીનો". મનુષ્ય સ્વભાવની આ બહુવ્યાપી નબળાઈનો પેટંટ દવાઓ બનાવનારા અને ઉંટવૈદ્યો બહુજ ચાલાકીથી લાભ લે છે. પોતાની દવાઓમાં વપરાતી ચીજો ગુપ્ત રાખવામાં બીજા પણ કેટલાક હેતુઓ હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલીક નવી અગર તો બહુ લાંબા વખતથી વાપરવામાં આવતી દવાને નવા નામથી અને નવા ઢંગમાં પ્રસિદ્ધ કરીને બહુ મોંઘી કિંમતે જાહેરખબરની મદદથી વેચવાનું બની શકે છે. આવી સામાન્ય દવાઓનો ગંજાવર ઉઠાવ થાય તે માટે તેનાં અદ્‌ભુત વર્ણનો છાપવામાં આવે છે. જેમ આપણા દેશના જાહેરખબરીઆઓ પોતાની નિર્માલ્ય દવાઓનું મહાત્મ્ય વધારવાને માટે પોતાની જાહેરાતોમાં લખે છે કે "આ દવા તો ગીરનારની ગુફામાં વસતા કોઈ મહાન યોગીરાજની કૃપાપ્રસાદી તરીકે બનાવેલી છે. અથવા તો હીમાલયમાં પેદા થતી અપ્રસિદ્ધ અથવા અપ્રાપ્ય અદ્‌ભુત ગુણવાળી વનસ્પતિમાંથી બનાવવામાં આવી છે. વગેરે વગેરે;" તેવીજ રીતે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ પેટંટ દવા બનાવનારા લખે છે કે "અમેરિકાનાં વિશાળ જંગલોમાં અથવા તો મધ્ય આફ્રીકાના દુર્ગમ્ય પર્વતોમાંથી કેટલીક વનસ્પતિઓ મેળવી તેમાંથી પોતાની દવાઓ બનાવવામાં આવી છે; અને આ વનસ્પતિઓના અજબ ગુણ વિષેનું જ્ઞાન તેના કોઈ વયોવૃદ્ધ દેશી રાજા રજવાડાએ તેમને આપ્યું હતું." અથવા તો આ પેટંટ દવાવાળા આપણને એમ સમજાવવા મથે છે કે, "કિમીયાગરોના ગુપ્ત પ્રયોગોના જેટલા કડાકુટ ભરેલા અનેક રસાયણિક પ્રયોગો વર્ષો સુધી કર્યા પછી તેમની દવા શોધી કાઢવામાં આવેલી છે અને તેની બનાવટની રીતો એટલી બધી કડાકુટ ભરેલી અને ખર્ચાળ છે કે સોંઘી કિંમતે દવા વેચવી તેમને પાલવતી નથી."

વિલાયતી પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં ઉઘાડાં પાડવા અને અજ્ઞાન લોકોને આવી લુચ્ચાઇના ભોગ થઇ પડતા બચાવવા ખાતર ગ્રેટબ્રિટનની બ્રિટિશ મેડીકલ એસોસીએશને સ્તુત્ય પ્રયાસ કેટલાંક વર્ષોથી આરંભ્યો છે. દૈનિક, પાક્ષિક અને માસિક પત્રોમાં જેની બહુ મોટા પાયા ઉપર જાહેરખબરો છપાતી હોય અને લોકોમાં જે બહુજ વપરાતી હોય તેની મુખ્ય

મુખ્ય સેંકડો પેટંટ દવાઓનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ હોંશીયાર રસાયણશાસ્ત્રીઓ પાસે કરાવીને તે તે દવાઓમાં કયા કયા પદાર્થો વપરાયલા છે તે બરાબર નક્કી કરાવી પ્રસિદ્ધ કરેલા છે. આમાંનો કેટલોક ભાગ સવડ પ્રમાણે ધન્વન્તરિમાં પ્રગટ કરવાનો અમારો વિચાર છે. બનશે ત્યાં સુધી પેટંટ દવાઓની બનાવટમાં કઇ કઇ ચીજો વપરાયલી છે એટલુંજ ફક્ત લખવાને બદલે આવી દવાઓના વૈદકીય ગુણો વિષે તેમના બનાવનારાઓ કેટલી બધી જુઠાણા ભરેલી અતિશયોક્તિઓ કરે છે અને પોતાની નજીવી ચીજોની બનેલી દવાઓ કેટલી બધી મોંઘી કિંમતે વેચે છે તે પણ સાથે સાથે જણાવીશું.

આ સ્થળે એ પણ જણાવવું જરૂરનું થઇ પડશે કે વ્યાધિઓ પ્રજામાં મોટા પ્રમાણમાં ફેલાયલા હોય અને જેનાથી નિપજનારાં અંતિમ પરિણામો વિષે ઘણીજ અતિશયોક્તિ કરી વાંચનારાઓને બહુ ભડકાવી શકાય તેમ હોય તેવાજ રોગની પેટંટ દવાઓ બનાવવામાં અને વેચવામાં આવે છે.

વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફોર પેલ પિપલ—આ ગોળીઓ લંડનમાં ડૉ. વીલીયમ્સ મેડીસીન કંપની વેચે છે અને તેઓ જણાવે છે કે આ ગોળીઓ અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં બનેલી હોય છે. આ કંપનીનો એક હિન્દુ આડતીઓ કલકત્તામાં પણ છે અને હિન્દુસ્થાનના લગભગ દરેક શહેરમાં દવા વેચનારને ત્યાંથી આ ગોળીઓ મળે છે. ત્રીસ ગોળીઓની એક ડબીની કિમ્મત બે શિલિંગ નવ પેન્સ અથવા આશરે બે સવાબે રૂપીઆ લેવામાં આવે છે. આ દવાનો બહોળો ફેલાવો થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાંનું એક અગત્યનું કારણ આ દવાની બહુ બહોળા પ્રમાણમાં ખુબી ભરેલી જાહેરખબરો છે. આ દવા જુદી જુદી જાહેરખબરોમાં જુદા જુદા રોગો માટે રામબાણ તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે; અને જાણે કે દરદીઓના આ દવાના સારા ગુણોનો જાતી અનુભવ હોય તેવી દરદીઓએ જાણે પોતાનો અનુભવ લખ્યો હોય તેવી રીતની નવી નવી વાતો વર્તમાન પત્રોમાં છપાવવામાં આવે છે. આ વાતો એવી કુશળતાથી લખેલી હોય છે કે તે વાત સમાપ્ત થતાં સુધી વાંચનારને કદી શક પણ જતો નથી કે આ વાત કોઇ દવાની જાહેર ખબર હશે. આ ઉપરાન્ત વળી આવી જાહેર ખબર સાથે વિવિધ જાતનાં ચિત્રો પણ દાખલ કરવામાં આવે છે કે જેથી ઉપર ઉપરથી વાંચનારનું પણ તે ઉપર ધ્યાન ખેંચાય. આ એકજ જાતની ગોળીઓની લાંબી લાંબી જાહેર ખબરો ચાર જુદાં જુદાં પેપરોમાં એકી વખતે પ્રસિદ્ધ થયું હતી, અને તે દરેકમાં તેને જુદા જુદા રોગ માટે અકસીર હોવાનું જણાવેલું હતું. આ ચાર જાહેર ખબરોનાં મથાળાં નીચે પ્રમાણે હતાં.

સખત સંધિવા—દરદીને અડકતાં પણ તે ભય પામતો. લાંબા વખતથી ખાટલા વશ દરદી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિન્ક પિલ્સ વાપરીને તદન સાજો શી રીતે થયો તેનો હેવાલ.

જુનું ખરજવું મટી ગયું—ચામડીનાં દરદોથી થતી વેદનામાંથી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ વાપરીને સાજો શી રીતે થયો તેનો હેવાલ મી૦ જોન ચેમ્બરલેન કહી બતાવે છે.

આ બાઇ સાયેટિકાના **તીક્ષ્ણ સણકાથી** લાચાર થઇ પડી હતી. બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડયા હતા. છેવટે સાયેટિકા નિર્મૂળ કરવામાં ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફતેહમંદ નીવડી.

અપચાના દુઃખ ભર્યા દહાડા અને તેવા દુઃખના કારણને દુર કરનાર ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સની અજબ અસર.

જુદી જુદી ચાર જાહેર ખબરોનાં ઉપર જે મથાળાં આપ્યાં છે તેમાંની પહેલી જાહેર ખબરને છેડે નીચેના પેરેગ્રાફ મૂકેલો હતો, અને બીજા લેખોને છેડે પણ તેવાજ ભાવાર્થનું લખાણ હમેશાં હોય છે.

ડૉ. વીલીયમ્સનો માર્ગ.

લોહીમાં રહેલાં ઝેરોને લીધે જ્યારે મસલ્સ અને નર્વ્ઝ પિડાને લીધે રીબાતાં હોય અને તેના પરિણામે સંધિવા, સાયેટિકા, કટિવાત અથવા લંબેગો વગેરે પેદા થયાં હોય તો તે બધાને મટાડવાનો એકજ રસ્તો લોહીને સાફ કરી તેમાં ખુટતાં તત્ત્વો ખુબ ભરવાં તે છે. ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સે આજ રીતે કામ કરીને માત્ર સંધિવાજ મટાડયો છે એટલુંજ નહિ પણ પાન્ડુરોગ, અજીર્ણ, છાતીની ગભરામણ, શ્વાસ, ખરજવાં, સાયેટિકા, આંચકી, કરોડરજ્જુની નબળાઇ અને જ્ઞાનતંતુના ઘણાક રોગોથી પિડાતા દરદીઓને સાજા કર્યા છે. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો પણ તેનાથી મટી ગયાં છે.

આ ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ઇંડાના આકારની નાના કદની આવે છે અને તેના ઉપર રાતા અગર ગુલાબી રંગનું ખાંડનું પડ ચઢાવેલું હોય છે. ખાંડનું આ પડ ઉખાડી લીધા પછી દરેક ગોળીનું સરાસરી વજન ત્રણ ગ્રેન માલુમ પડયું હતું. તેની રસાયણિક તપાસ કરતાં તેમાં ફેરસ સલ્ફેટ, પોટાશીયમ કારબોનેટ, મેગ્નિશીયા, જેઠીમધનો ભૂકો, અને ખાંડ એ ચીજો હોવાનું માલુમ પડયું હતું. અમુક પ્રમાણમાં સોમલ પણ આ ગોળીઓમાં હોય છે એવું જણાવવામાં આવેલું હોવાથી આ ગોળીઓમાં સોમલ ખોળી કાઢવા માટે બારીક તપાસ કરવા છતાં તે મળી આવ્યો નથી. આ રીતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ જાણીતી બ્લૅાડઝ પિલ્સ (Blaud's pills)નું માત્ર એક રૂપાંતર છે. પરંતુ બ્લોડઝ પિલ્સ જ્યારે એક આનાની લગભગ દોઢસો મળે છે ત્યારે તેજ ગોળીઓ પિંક પિલ્સના નામથી એક આનાની એક વેચવામાં આવે છે. પિંક પિલ્સની દરેક ગોળીમાં જુદી જુદી ચીજોનું પ્રમાણ નીચે મુજબ હતું:—

સુકાવેલું આયર્ન સલ્ફેટ	૦.૭૫	ગ્રેન.
પોટેશિયમ કારબોનેટ એનહાઇડ્રસ	.૬૬	,,
મેગ્નિશીયા	.૦૯	,,
જેઠીમધનો ભૂકો	૧.૪	,,
ખાંડ	.૨	,,

એક ગોળીમાં ઉપર પ્રમાણે ચીજોનું પ્રમાણ હતું. આવી ત્રીસ ગોળીઓમાં આવતી ચીજોની કિમ્મત લગભગ એક પાઇ પડે છે; છતાં અગાઉ કહી ગયા તેમ ત્રીસ ગોળીઓની ડબી બે સવાબે રૂપીએ વેચાય છે.

આચાર એજ આરોગ્યનું મૂળ છે.

લખનાર—વૈદ્ય ધીરજરામ દલપતરામ—સુરત.

અહાહાહા! ક્યાં ગયો તે પવિત્ર પ્રેમાળ અને નીરોગી જમાનો કે જે સમયમાં આર્યાવર્તના એક છેડાથી તે બીજા છેડા સુધી પવિત્ર ઋષિમુનિઓના વસવાટથી તેમના જ્ઞાનનો સંપૂર્ણ પ્રવાહ સઘળે વ્યાપી રહ્યો હતો? આચાર વિચારથી શું ફાયદા છે તેનો સંપૂર્ણ

ખ્યાલ તે સમયની પ્રજામાં પ્રસરેલો હતો. એટલુંજ નહિ પણ ચરક, સુશ્રુત આદિ આયુર્વેદના આચાર્યો અને તેમના શિષ્યો પ્રજા વર્ગમાં એવો ઉપદેશ કરતા હતા કે, આચારથી પતીત થવું એજ સઘળા રોગનું મૂળ છે. અને તેથીજ શાસ્ત્રકારોએ **आचारः प्रथमो धर्मः ॥** એ વાક્ય ઉપર મોટું જોર મૂકેલું છે. પરંતુ તે કાળ વિતી ગયો. પાછળથી આચારની પરિસીમા થઇ ગઇ. માત્ર વારે વારે શરીર ઉપર ઠંડુ પાણી ઢોળવું, અને "જો જો અડકશો" એ વાક્યનું ઉચ્ચારણ કરવું એમાંજ આચાર અને વિચાર સમાઈ ગયા અને ખરો આચાર શું છે તે વાત ભૂલી ગયા. અને મીથ્યા ધર્મોધપણામાં ઉચ્છિષ્ટ અન્ન, ઉચ્છિષ્ટ જળ, અને એવાંજ બીજાં ખાનપાન ઉચ્છિષ્ટ હોવા છતાં ધર્મની લાગણીને લીધે લોકો ખાવા પીવા લાગ્યા. અને તેની ગણુનાને લોકોએ ધર્મમાં કરી, પરંતુ એવું ઉચ્છિષ્ટ લેવાથી પરિણામ શું આવશે તે વાત ધર્મ ભાવનાને લીધે તેઓ સમજી શક્યા નહિ.

પાછળથી એક વર્ગ એવો ઉભો થયો કે ધર્મ એ શું છે, આચાર વિચાર એ હંબગ છે, શાસ્ત્રબાસ્ત્ર સઘળું તુત છે; બ્રાહ્મણોને કમાઈ ખાવાનું સાધન છે, અડકવાથી શું અભડાઇ ગયું; વટલવું એટલે શું, સઘળા માણસો સરખા છે; પરમેશ્વરે બધાને હાથ, પગ અને મોં આપ્યાં છે, માટે એ ઘરડાંઓનો ખોટો વ્હેમ છે. આવા માણસોએ આચાર વિચારને ઉંચો મૂક્યો, અભક્ષ્ય અને અપેય ખાવા પીવા માંડ્યું, સ્પર્શાસ્પર્શને બાજુ ઉપર મુકી સુધારાના નામથી સુધારાને કલંકીત બનાવી મુક્યો. આવી રીતે આચારને તિલાંજલી અપાવા માંડી એટલામાં વળી દેશ ઉપર ચાહદેવીએ પોતાનું સામ્રાજ્ય ધીરે ધીરે પ્રવર્તાવવા માંડ્યું, અને તેણે લોકો ઉપર એવી અસર કરી કે સવારનો પહોર થતાંજ લોકોએ ચાહદેવીનો જાપ જપવા માંડ્યો. એટલુંજ નહિ પણ મોટાં શહેરો, ગામડાંઓ, અને કસબાઓમાં ઠામે ઠામ ચાહદેવીના ઉપાસકોએ ચાહદેવીનાં મંદિરો (હૉટેલો) કહાડયાં જ્યાં સવારનો પહોર થતાંજ ચાહદેવીના સેવકો આવીને પ્રસાદ લેવા લાગ્યા. અને જાણે ચાહદેવી જગન્નાથજી મહારાજની સગી બ્હેન નહિ હોય! તેમ ચાહદેવીના મંદિરમાં પણ જગન્નાથજીની માફક જાતિભેદ છેજ નહિ. પરંતુ ચાહદેવી તો જગન્નાથજી કરતાં પણ આગળ વધી ગઇ છે. કારણુ જગન્નાથમાં કંઈ કોળી, દુબળા, ઢેડીયા, નાયકા આદિ જતા નથી, પણ ચાહદેવીને મંદિરે તો તે પણ જાય છે. જેથી સાબીત થાય છે કે જગન્નાથજી કરતાં ચાહદેવીનો પરતો તો વધારે; કારણુ તેણે હલકીવર્ણ ઉપર પણ પુરી આસ્તા બેસાડી છે. જેથી તેઓ પણ ખરા ભક્ત બન્યા છે, અને બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈસ્ય આદિની માફક તેઓ પણ દરરોજ ચાહદેવીને મંદિરે જઇ એકજ પ્યાલામાં પ્રસાદ લે છે. તે પ્યાલાઓ પણ કંઈ આપણા દેશી કુંભારના બનાવેલા કાળા મેશ જેવા કે રાતા ઠીકરા જેવા નથી, પણ ચીન, જાપાન, આદિ વિદેશી કુંભારોને હાથે ત્યાંની પવિત્ર મટોડીના અને ખાસા ચકચકતા સફેત ચંદની જેવા હોય છે. જેથી તેને એક ડોલમાં ભરી મુકેલા પાણીમાં બોળી કહાડયું કે તે શુદ્ધ થઇ જાય છે. પછી તે દુબળાનું પીધેલું હોય કે હજામનું પીધેલું હોય, પણ પેલા કુડાના કે ડોલના પાણીમાં બોળાયું કે પછી તેમાં બ્રાહ્મણને કે વાણીયાને પીવામાં બાધ નહિં. એતો જાણે ઠીકજ છે પણ ચાહદેવીને મંદિરે કંઇ એકલું ઉનું પાણીજ પ્રસાદ તરીકે વપરાતું નથી, પણ ત્યાં તો વિલાયતી રોટલા (બીસ્કીટ) પણ સાથે હોય છે, અને ચાહદેવીને તેની સાથે સગાં ભાઇ બ્હેનનો કહો કે પછી ધણી ધણીયાણીનો કહો પણ એવોજ નિકટનો સંબંધ છે. જેથી ચાહદેવીના ઉપાસકો એ બંનેનો સાથે પ્રસાદ

લે છે. પછી તેમાં ઘણા લોકો કહે છે તેમ, એહું શું થયું ? એતો એ મંદિરના દુશ્મનોની ખોટી ગપ ! શું બટાકા, પુરી, ભજીયાં, પાંતરાં, ઢોકળાં, જલેબી, એ તો તળ્યુ તાળ્યુ ને સ્વર્ગે જઈ આવ્યું, એમાં એહું શું થયું, તે કોઇ શાસ્ત્રમાંથી બતાવી આપશે ? પણ તે શાસ્ત્ર કંઇ જુનાં પુરાણાં ફાટયાં તુટયાં નહિ હો ! કારણ તેમાં તો બ્રાહ્મણોએ ભાંગ પીને જેમ આવ્યું તેમ ઠોકી બેસાડયું છે. તેવા શાસ્ત્રને અમે માનીયે એમ નથી. અમે તો અમારા ચાહદેવીના પુરાણમાં જે લખ્યું હોય તેજ માનીએ, કારણ અમે કંઇ હવે ધરડાંવરડાંની માફક જુના ખખ વિચારના રહ્યા નથી. અમે તો હાલના સુધારાના ચુસ્ત હિમાયતી છીએ, અને સવારે ચાહ, મધ્યાને ચાહ, સાયંકાળે ચાહ, આવી રીતે સનાતન ધર્મની આજ્ઞા મુજબ ત્રિકાળ, ચાહની ઉપાસના કરીએ છીએ જેથી એ અમારો ધર્મ અમે કદી છોડવાના નથી. આહાહાહા ! શું ચાહદેવીનું પ્રબળ દેશમાં વધી પડયું છે, અને તેણે આખા દેશના આચાર વિચારને બાજુ ઉપર મુકાવી દીધો છે. અરે ! આચાર તો ઘેર ગયો, પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રની રીતિથી જોતાં પણ દેશમાં ચાહે ઘણી મોટી ખરાબી કરી છે. કારણ ચાહનું સેવન કરનારા મોટે ભાગે અગ્નિમંદની પીડા ભોગવે છે, એટલુંજ નહિ પણ હોટેલોમાં હજારો માણસના પીધેલા વાસણમાં ચાહ પીવાથી એકનો રોગ બીજાને ચડે છે, અને તેથી સેંકડો માણસો રોગી થઇને પથારીવશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખતે એવી દશામાં માણસનું મોત પણ નીપજે છે. આપણી માયાળુ સરકાર ચેપી રોગથી બચવાને આપણા લોકોને ઘણી સારી શીખામણો આપે છે, અને ક્ષય રોગને માટે તેમજ રક્તપિત્તીઆઓ માટે અલાયદાં આશ્રમસ્થાનો ખોલીને ચેતવણી આપે છે કે આવા દર્દીઓથી હંમેશા દુર રહેવું અને એવાઓના સમાગમમાં આવવું નહિ. પરંતુ આપણે તે વાત ધ્યાન ઉપર દેતા નથી, જેથી દુઃખી થઇએ છીએ. આવી રીતે ચેપી રોગની વાત કે શોધ આ નવા જમાનામાં થઇ છે એમ નથી પરંતુ આપણા ઋષિમુનિઓ અને આયુર્વેદાચાર્યોએ એ બાબતમાં પુષ્કળ લક્ષ આપ્યું છે. અને ગમે તે રોગથી વા કારણથી જો કોઇ મનુષ્યનું મોત નીપજે તો તેનું સુતક પાળવાનો રિવાજ આપણાં સનાતન સાસ્ત્ર મુજબ આદિ અનાદિથી ચાલ્યો આવે છે. તે જોતાં આપણને ખાત્રી થાય છે કે આપણા પૂર્વજો ચેપી રોગોના સંબંધમાં સંપૂર્ણ રીતે માહીતગાર હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેઓએ તો આગળ વધીને એટલે સુધી કર્યું છે કે ગમે તો ચેપી રોગથી મૃત્યુ થયું હોય કે પછી બીજા અન્ય રોગથી થયું હોય, પણ મૃત્યુ પામનારનાં સગાં સંબંધીઓ કે જેઓને તેના સહવાસમાં રહેવું પડેલું હોય, તે સઘળાને દશ, બાર અને સોળ દિવસ પર્યંતનું સૂતક પાળવાનો રિવાજ છે. આ બાબતમાં જેમ જેમ આપણે ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરીશું તેમ આપણા ધર્મમાં અને આયુર્વેદમાં આચાર સંબંધી ઉંડું જ્ઞાન અને તત્વવિદ્યા કેવાં મહાન છે તેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે.

આવી રીતે મનુષ્ય પ્રાણીનું આરોગ્ય સાચવવાને માટે આપણા પૂર્વજોએ આરોગ્યના નિયમોનું સંમીલન ધર્મશાસ્ત્ર સાથે કરી મુકયું છે. જેથી લોકો તે ધર્મભાવનાને લઇને પણ તે નિયમોનું યથોચીત પાલન કરે. દાખલા તરીકે પંદર પંદર દિવસે આરોગ્ય મનુષ્યે પણ લંઘન કરવી, જેથી ઉદરમાંનો વિકાર નાશ પામે; એ નિયમનું પાલન યથોચીત થાય એટલા માટે દર પંદર દિવસે આવતી એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. આવી રીતે ઘણા નિયમો વૈદ્યકશાસ્ત્રના છે. તેને ધર્મમાં ગણીને પાળવામાં આવે છે, પરંતુ તેના મૂળ હેતુઓનું ગાંભીર્ય લોકોના જાણવામાં હોતું નથી, જેથી તેઓ તેની ખરી ખૂબી

જાણી શકતા નથી તેથી ઘણીવાર ગુણને બદલે અવગુણ થાય છે. કારણ એકાદશીને દિવસે લંઘન કરવી જોઇએ તેને બદલે લોકો બરફી પેંડા, માવો, મલાઈ વગેરે જડ પદાર્થો પેટ ભરીને ખાય છે. જેથી ઉલટું બીજે દિવસે અજીર્ણ થઈ તબીયત બગડે છે. આવી રીતે ખરી વાત અંધારામાં રહેવાથી અને લોકો અવળે રસ્તે દોરવાઇ ગયાથી આજ કાલ લોકો આચારભ્રષ્ટ થયા છે, અને જે લોકો આચાર કંઇક અંશે પાળે છે તેઓ અવળે રસ્તે દોરવાઈ ગયા છે. પરંતુ જેઓ બીલકુલ આચારભ્રષ્ટ થઇ ગયા છે તેના કરતાં જેઓ ગમે તે પ્રકારે થોડો ઘણો પણ આચાર પાળે છે તેઓ સો દરજ્જે સારા ગણાય.

આજકાલ આચાર છોડવાથી દેશમાં પ્લેગ, કૉલેરા, ક્ષય, આદિ મોટા ભયંકર રોગો પ્રસરી રહ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ જ્યાં જોઇશું ત્યાં હીનવીર્યતા, વીર્યનાશ, નામરદી વગેરે શુક્રદોષના રોગો દેશના મોટા ભાગમાં દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. તેનાં કારણોમાં એક મોટું કારણ એ પણ છે કે આજકાલનો નવો વર્ગ અર્થાત્ હાલની ઉઘરતી પ્રજા, કે જેના ઉપર દેશના ભવિષ્યનો મુખ્ય આધાર લટકી રહ્યો છે, તે વર્ગમાંથી ઘણોજ મોટો ભાગ બીલકુલ નાસ્તિક, અને હાલની ખોટી ફેશનમાં ફસાઇ ગયેલા, આચાર વિચારને તિલાંજલી આપી દિવસમાં જેમ વધારે વખત ચાહના પ્યાલા પીવાય તેમાંજ મોજશોખ માણનારા, અને બીડીઓના ભારે ભારા ફુંકવામાં મોટાઇ સમજનારા, વગર કારણે સોડા, લીંબુ, રાસ્પબેરી, આઇસ્ક્રીમ, સરબત વગેરે ઠંડાં અને જઠરાગ્નિને હોલવી નાંખે એવાં પીણાં વગર ઋતુએ પીવામાં પૈસા ખરચવાનું સાર્થક સમજનારા, રાત્રે નાટકોમાં ઉપરાઉપરી ઉજાગરા કરી નાટકો જોવાનો શોખ રાખનારા, વગેરેને ઉપરના ભયંકર રોગો લાગુ પડે છે; જેથી તેઓ ખરી જુવાનીમાં અશક્ત અને ઘરડા ખખ જેવા નિસ્તેજ થઇ જાય છે. અને એવાજ રોગોમાં પથારીવશ થઇ આખરે ટુંકી ઉમ્મરમાં મૃત્યુને વશ થાય છે. આ ઘણુંજ દીલગીરી ભરેલું અને દેશની નવી આશામાં પાછળ હઠવા જેવું છે. આ લેખ લખીને મારે કોઈનું દીલ દુખાવવાનું કારણ નથી, પરંતુ આજ કાલના જમાનામાં જ્યાં જોઈશું ત્યાં ઉપર મુજબનાં કૃત્યોમાં મોટો ભાગ ફસાઈ પડેલો છે, જેથી દેશમાં જ્યાં જોઇએ ત્યાં રોગ, રોગ ને રોગ વ્યાપી રહ્યો છે; તેમાંથી મુક્ત થવાને ખાતર જો આપણા ઋષિમુનિઓના કરેલા નિયમોનું વર્તન ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ચાલવાની રૂઢી આપણા ઘરોમાં દાખલ કરી આપણાં કુમળાં બાળકોના ધ્યાન ઉપર પવિત્ર આચાર વિચારની છાપ પાડીશું તોજ ભવિષ્યની પ્રજા તેનું અનુકરણ કરીને ખરા સુધારાના શિખર ઉપર ચડી આરોગ્યના નિયમોનું યથોચીત પાલન કરતી થશે, ત્યારેજ તે દીર્ઘાયુષી થઇ આ દુનીયામાં જન્મ્યાનું સાર્થક કરી દેશને ઉંચી સ્થિતિએ પહોંચાડવામાં અને પોતાના દેશી બન્ધુઓના સુખ દુઃખમાં સહાયતા આપવાની પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજતા થશે, અને ત્યારેજ તે જગન્નિયંતા પ્રભુ મ્હેર કરીને દેશમાંથી રોગના સમુહનો નાશ કરી દુનિયાનાં તમામ મનુષ્યો સાથે ઐક્ય કરવાની સદ્બુદ્ધિ આપશે. એટલુંજ નહિ પણ રાજ્ય તરફ હમેશાં વફાદારી ભરેલું વર્તન રાખી ઇશ્વર તરફ પૂર્ણ આસ્તાવાન બની આચાર વિચાર તરફ લક્ષ આપી વર્તશે.



દેશી દવાઓ અને ઝંડુ ફાર્માસ્યુટીકલ વર્કસ.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

આપણી દેશી દવાઓ ઉપરથી દિનપ્રતિદિન લોકોની શ્રદ્ધા કમી થવાથી પરદેશી દવાઓનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં, ગામડામાં ને શહેરોમાં ઠામે ઠામ થવા લાગ્યો છે, પરંતુ એ વિદેશી દવાઓ વાપરનારને કબુલ કરવું પડશે કે આપણી લીલી અને તાજી વનસ્પતિ દવાઓના ઉપયોગથી રોગીઓ જેટલી ત્વરાથી મુક્ત થતા તેટલી ત્વરાથી વિદેશી દવાઓથી મુક્ત થતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ આવી વનસ્પતિ દ્વારા શરીરમાંના કુપિત મળો પણ મળોત્સર્ગક ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહાર નીકળવાથી દરદીઓ દીર્ઘ કાળ સુધી આરોગ્ય ભોગવતા તે લાભ પણ પ્રજા વર્ગને મળતો નથી. કહેવતમાં કહ્યું છે કે "કુકડીનું સુંવાળુ કદી મટે જ નહિ." વિદેશમાંથી આવતી દવાઓમાં આવતાં હળાહળ વિષોને લીધે રોગ તાત્કાળિક દબાયલો જણાય, પરંતુ તે ડોઝનો અમલ ઉતરતાં ફરી હતી તેવી વેદના શરૂ થાય છે. અગર તો થોડો વખત શાન્ત થાય છે. દાખલા તરીકે એક રોગ માટે આપણે વિચાર કરીએ. કોઈ માણસને તાવ આવે કે તેજ વખતે તાવ ક્યારે ઉતરી જાય અથવા એવા ક્યા હોંશિયાર વૈદ્ય ડૉક્ટરની દવા લઉં કે તુરત તાવ ઉતારી દે અને ફરી ન આવવા દે. એવા વિચારથી તે એક ડૉક્ટરને ત્યાં કે વૈદ્યને ત્યાં જાય છે. તેવા દરદીને વૈદ્ય કે ડૉક્ટર હકીકત પુછી લે છે. જો તાવ ન ઉતર્યો હોય તો ઍન્ટીફેબ્રીન, ઍન્ટીપાયરીન, ફેરીનાસીટીમ જેવી દવાઓ તેને પરસેવો લાવવા આપે છે. જેથી હાર્ટને ડીપ્રેશન થઇ નાડીનો વેગ નરમ પડે છે અને પરસેવો આવી શરીર ટાઢુ પડવાથી રોગી આનંદ માને છે કે દવા તો ઉત્તમ કે થોડાજ વખતમાં તાવ ઉતર્યો. જ્યાં પરસેવો આવી શરીર ટાઢુ પડે કે ડૉક્ટર કે વૈદ્યની સલાહ મુજબ તુરતજ રોગી ક્વિનીનનો ડોઝ તાવ ન આવે તે માટે ઉપરા ઉપરી લેવા માંડે છે. જો કે તાવ શરીરમાંથી નીકળેલો હોતો નથી તોપણ દરદી તો એમજ માને છે કે મારૂં શરીર તાવ રહીત છે. આ પ્રમાણે બળાત્કારે અટકાવતાં તાવ રોકાતો નથી અને ફરી ચઢે છે. એટલે ફરી પણ એજ પ્રકારની સારવાર ચાલુ થાય છે. આ પ્રમાણે તાવને મટાડવા માટે દિવસના દિવસ વ્યતિત થાય છે પણ તાવ મૂળ મુકી જતો નથી. ઉલટું તાવનું રૂપ બદલાઇ જઈ તે તાવ જીર્ણ જ્વરનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને શરીરમાં સંચય થએલા વિજાતીય દ્રવ્યોને લીધે ક્ષય, સંગ્રહણી કે અતિસાર જેવા ભયંકર રોગો પેદા થાય છે. અમે ઘણી વાર લખી ચુકયા છીએ અને ફરી પણ લખીએ છીએ કે શરીરમાં એકત્ર થએલા વિજાતીય દ્રવ્યોનું કહોવાણ (ફર્મેન્ટેશન) એજ આપણા રક્તની ગરમીમાં વધારો કરે છે તેથી લોહી ઉકળીને શરીરની અંગ ગરમી વધે છે. તેનેજ આપણે તાવ નામથી ઓળખીએ છીએ. આવા વિષમય પદાર્થને કાઢી નાંખવાનું કુદરતનું જે પ્રયત્ન તેનેજ આપણે તાવ નામના રોગના રાજા તરીકે ઓળખીએ છીએ. એટલે કુદરતના નિયમનો વિચાર કરીશું તો તાવ એ આપણો શત્રુ નથી પણ હિતેચ્છુ-મિત્ર છે. આ પ્રમાણે તાવને વારંવાર દાબી દેવાથી હિતને બદલે આપણું અહિતજ થાય છે. આપણા પુર્વજો તો આ વાત સારી રીતે જાણતા હતા ને તાવ જેવા માની લીધેલા રોગની સારવાર કુદરતના કાયદાને અનુસરીનેજ કરતા હતા. તેનું જરા ટુંક વર્ણન આપું છું:—

જોરબંધ આવેલા તાવ માટે સાત દિવસ, વાતજ્વર માટે સાત દિવસ, પિત્તજ્વર માટે દસ દિવસ અને કફજ્વર માટે બાર દિવસની મર્યાદા ઠરાવી તે મર્યાદા પુરી થયા પછી જ્વરના ઉપાય કરવા શાસ્ત્રકારોએ લખેલું છે. તેમ છતાં એ મર્યાદા દરમ્યાન ઉપાય કરવાની જરૂર હોય તો આમપાચક (કુપિત મળને પક્વ કરવા માટે) ક્વાથ બતાવેલા છે.

એ આમને પક્વ કર્યા પછી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના ક્વાથાદિ ઉપાય બતાવેલા છે એટલુંજ નહિ પણ નાસાદિ ક્રિયાઓ પણ બતાવી છે. આ પ્રમાણે ઉપચારો કરવાથી શરીર નિરામય થતું અને ફરી શરીરમાં તેવાં દ્રવ્યો જ્યાં સુધી સંચિત ન થાય ત્યાં સુધી પૂર્વેની પ્રજા આરોગ્ય, બળ અને સુખનો અનુભવ કરતી હતી. પરંતુ હાલમાં પરદેશથી તૈયાર થઇ આવતી દવાઓએ આપણી મહેનત ઓછી કરી છે અને આપણે શાસ્ત્રાભ્યાસ છોડી દીધો છે તેથી દરેક ડૉક્ટર કે દેશી વૈદ્યનું દવાખાનું જોઇ તપાસ કરશો તો તમને ભાગ્યેજ તેમનું દવાખાનું વિદેશી દવાઓ વિનાનું માલુમ પડશે.

આપણું શરીર ઑરગેનિક (સેન્દ્રિય) વનસ્પતિનાં તત્વોથી બનેલું છે. તેથી સેન્દ્રિય રસમય વનસ્પતિના ઉપાયો આપણા શરીર ઉપર જેવી અસર કરે તેવી ઇનઑરગેનિક (નિરેન્દ્રિય) પદાર્થ કરે નહિ એ ઉઘાડ છે.

આપણા વૈદરાજો, હકીમો અને કેટલેક પ્રસંગે ડૉક્ટરો પણ એમ કહે છે કે ભાઇ દુનિયામાંથી રસકસ ગયો છે, અને શાસ્ત્રમાં તો એક એક દવા માટે હદ કરતાં જાદે ગપગોળા મારેલા છે. હું કબુલ કરીશ કે પોતાની ભાષાને કર્ણપ્રિય કરવા દરેક દવાના શ્લોકમાં કંઇ અલંકાર વાપરેલો હશે, પરંતુ તેથી તેમાં કંઇજ માલ નથી એમ જાણી તેનો ત્યાગ કરવાનો નથી. શાસ્ત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે દવાઓ શા માટે ગુણ આપતી નથી તેનો વિચાર તેઓ ભાગ્યેજ કરતા હશે. સો દોઢસો વનસ્પતિઓ લખનાર વૈદરાજ તો મોટા ધન્વન્તરિ જેવા ગણાતા હશે. ઉકાળા ગુટિકાઓ કે અવલેહ માટેની દવાઓનાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન વૈદરાજો દરદીને લખી આપી તેની દવાઓ ગાંધીને ત્યાંથી કે દવા વેચનારને ત્યાંથી મંગાવે છે. દવા વેચનાર કે ગાંધી તે વનસ્પતિને ઓળખતા ન હોવાથી અગર ઘરાકી જાય માટે ગમે તે જાતની વનસ્પતિ આપે છે. વૈદરાજને રોગી તે બતાવવા આવે ત્યારે વૈદરાજ પોતે પણ તેને ઓળખતા ન હોય તેથી ના કહે તો આબરૂ જાય માટે "મીયાંના ચાંદે ચાંદ" ની માફક હાજી હા કહે છે. કદાપિ દવાઓ ખરી આપે છે તો પાંચ સાત કે દશ વર્ષની જુની હોય છે તેથી પણ ધારેલો ગુણ આવતો નથી; તેથી "પાડાનો દોષ ને પખાલીને ડામ" જેવું થાય છે અને શાસ્ત્રને માથે દોષ મુકાય છે. વાંચક વર્ગ જોશે કે કયા ગાંધી કે દવાના વેપારી બાર માસે વનસ્પતિ દવાનો પોતાનો સ્ટોક ખાલી કરી વેચી દઇ નવી ઔષધિઓ રાખે છે? વળી દરેક વનસ્પતિ કારતક માગશર માસમાં રસથી ભરપુર હોય તેવી વખતે પવિત્ર સ્થળથી શાસ્ત્રમાં કહ્યા મુજબ યથાવિધિ આમંત્રણ આપી પૂજન કરી કયો વૈદ લાવે છે? જ્યારે તે રીત છોડી દીધી છે ત્યારે ઔષધિ ઉપર શાનો દોષ મુકો છો? ગર્ભપ્રસવથી કષ્ટાતી સ્ત્રીની કેડે અમુક વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી બાંધી હોય તો શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે એ વાત કોની અજાણી છે? અમુક પાન હાથે બાંધવાથી કે વનસ્પતિનું દર્શણ કરવાથી એકાંતરા ને ચોથીઆ તાવ જાય છે એ ઘણી વખત અનુભવેલું છે. માટે જ્યાં સુધી વૈદરાજો તાજી અને ખરી વનસ્પતિનો ઉપયોગ યથાશાસ્ત્ર નહિ કરે ત્યાં સુધી તેમની શ્રદ્ધા દેશી દવાઓ અને આપણા વૈદકશાસ્ત્ર ઉપર બેસવાની નથી,

"બે મહીના લગ ચૂર્ણનો ગુણ રહે, ગુટિકા સુવર્ષ રહે;
તેમજ પાકવલેહ માસ દસ બે સુધી રહે સૌ કહે." ૧

આપણા આર્યવૈદકની પડતી દશા જોઇ સાંપ્રતકાળમાં ધન્વન્તરિ સરખા પરાક્રમી ઝંડુ ભટ્ટજી જેવા મહાન વૈદરાજના દીર્ઘકાળના અનુભવમાં આવેલી અસરકારક અને શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ બનાવવાનું કારખાનું મુંબઇમાં એલ્ફીન્સ્ટન રોડ ઉપર ઝંડુ ફાર્માકયુટીકલ વર્કસ એ નામથી કાઢેલું છે. આ કંપનીમાં તૈયાર થતી દવાઓ તાજી અને ખરી વનસ્પતિથી યથાશાસ્ત્ર બને છે એટલુંજ નહિ પણ તે કયા શાસ્ત્રના કયા શ્લોકના આધારે બનાવી છે તે પણ તેમના સૂચિપત્રમાં બતાવેલું હોય છે.

અમે આ કંપનીમાંથી બનતી દવાઓ યથાશાસ્ત્ર બને છે કે નહિ અને કવાથાદિમાં તાજી વનસ્પતિ હોય છે કે નહિ તે જોવા માટે અમારી સારવારમાં આવતા દરદી કે જેઓ પોતાના રોગને ઔષધિદ્વારા સારા કરવા ઇચ્છા રાખતા હોય તેમની પાસે મંગાવી અનુભવ કરેલો છે, અને અમને લખવાને આનંદ થાય છે કે દવાઓનાં ખોટાં બણગાં ફુંકનાર લેભાગુ વૈદ્યોની જાહેરાતોની વાક્જાળમાં ન ફસાતાં રોગીઓએ ઝંડુ ફાર્મસી જેવી ફાર્મસીમાંથી દવાઓ મંગાવી વાપરવી જોઇએ. કદાપિ કેટલાક કારણથી દરદીનો રોગ વખતે નહિ મટે તોપણ એટલી તો ખાત્રી છે કે લેભાગુ વૈદ્યની દવાઓથી જે નુકશાન થાય છે તેવું નુકશાન શાસ્ત્રોક્ત દવાઓથી થશે નહિ, અને દરદીઓના જાનની અને પૈસાની ખુવારી પણ થશે નહિ. જુગતરામભાઈ જેવા ઉત્સાહી પુરૂષે દેશી વૈદકનો ઉધાર કરવા જે પગલું ભર્યું છે તેને માટે અમે તેમને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદકશાસ્ત્ર.

(લેખક-તંત્રી.)

હાલમાં આપણા દેશમાં વૈદકશાસ્ત્ર સંબંધી પણ ઠામે ઠામ હીલચાલ ચાલી રહી છે. સદ્‌ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એમણે "વૈદ્ય સમ્મેલન" ભરવાની શરૂઆત પ્રથમ કરી હતી, અને તે પાયો એવા સંજોગોમાં નાંખ્યો હતો કે સમ્મેલનનું કામ દિનપ્રતિદિન સંગીન થતું જાય છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનની શરૂઆત જો કે મુંબઇ ઇલાકામાંથી થઇ હતી પરંતુ શાસ્ત્રીપદેનાં મરણ પછી આ સંબંધીની હીલચાલનું કામ શિથિલ થયું હતું. પણ ઉત્તર હિન્દુસ્થાનના કેટલાક ઉત્સાહી વીર નરોએ આ કામની મહત્તાની કદર કરી દર સાલ સમ્મેલન ભરવાનું કામ શરૂ રાખેલું છે.

સદ્‌ગત શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે ઉપર એવો એક આક્ષેપ મુકવામાં આવે છે કે તેમણે વૈદક પદ્વિઓની લહાણી કરી હતી. પરંતુ અમારે દીલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે ગત વર્ષે મથુરા મુકામે ભરાયલા સમ્મેલનમાં પણ તેવી પદ્વિઓ હાજર અને ગેરહાજર વૈદરાજોને આપવામાં આવી હતી. સમ્મેલનમાં સંખ્યાબંધ વિદ્વાન વૈદરાજો હાજર હતા પરંતુ તેમની વિદ્વતાની કદર થએલી હોય એમ અમને જણાતું નહોતું અને પદ્વિપ્રદાન

થતી વખતે અને તે પછી પણ આ વાત અમે ઘણા સદ્‌ગૃહસ્થોના મુખે સાંભળી હતી, અને તેઓ નારાજ પણ થયા હતા.

આવું પદ્દિપ્રદાન કોને કરવું? એ સંબંધી કાંઈ ધોરણ રાખી થયું હોત તો અમારે કંઈ કહેવા સરખું નહોતું પરંતુ તે ધોરણને જ્યારે બાજુ ઉપર મુકી ગત સમ્મેલનમાં પદ્દિપ્રદાન થયું છે ત્યારે સદ્‌ગત શંકર લાલજી શાસ્ત્રીપદે ઉપર દોષ મુકવા જેવું કંઇજ કારણ નથી.

આપણા આયુર્વેદના ગ્રંથો સેંકડો વર્ષ પર લખાયલા છે. દેશ, કાળ, મનુષ્ય શરીરનો બાંધો, આપણી રહેણીકરણી, ખાનપાન ને આપણા પોષાકમાં પણ આભ જમીન જેટલો ફેરફાર થઇ ગયો છે. જીહ્વા ઇન્દ્રિનું બળ વધ્યું છે. ખાનપાન અને પહેરવેશમાં ફેશનબાઇ અને નાજુકાઇ ઘુસી ગયાં છે. આવા સંજોગોમાં તીખા, તુરા, કડવા, બેસ્વાદવાળા આપણા કાઢા, અવલેહ, આસવ, અર્કો અને ગોળીઓ ઉપર પ્રજા વર્ગની પ્રીતિ રહે એ સંભવિત લાગતું નથી અને બને છે પણ તેમજ. દવા લેનારને દવાઓ બેસ્વાદ ન લાગે તેને માટે ઘણા સુધારા થયા છે ને થાય છે. ગોળીઓ ઉપર શુગર કોટીંગ (ખાંડના પડ) કરે છે. અથવા કેપસુલમાં મુકી ગળાવવાથી તેનો બીલકુલ સ્વાદ આવતો નથી. આથી આગળ ઇલેકટ્રો હોમીયોપથીની દવાઓ સ્વાદ રહીત અને પાણીમાં મેળવી પીવામાં આવે છે. વળી બાયોકેમીકના બાર ક્ષારોને શુગર ઓફ મીલ્કમાં ઘુંટી ગોળી બનાવી આપવામાં આવે છે. જે દવા "વ્યાધિ હજાર પણ ઔષધ બાર"ના નામથી ઓળખાય છે. વળી હાલમાં નેચરોપથી (કુદરતી રોગોપચાર) વિદ્યાની પણ અનેક શાખાઓ જેવી કે ઇલેકટ્રોથેરાપી, વાઇઓથેરાપી, ટ્રોફોથેરાપી, ફેરોથેરાપી, ક્રોમોથેરાપી, હાઇડ્રોથેરાપી, ઓસ્ટીયોપથી, હાઇડ્રોઇલેકટ્રોપથી, અને મેસ્મેરિઝમ વગેરે અનેક રીતિઓથી રોગો મટાડાય છે. મેડીકલ સ્કુલો કે કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ચાર પાંચ વર્ષના અભ્યાસક્રમ રાખેલા છે. તેમાં એનેટોમી, ફીજીઓલોજી, મીડવાઇફરી, સરજરી, પેથોલોજી વગેરે વિષયો અભ્યાસક્રમનાં રાખેલા છે. સરજરી માટે પ્રત્યક્ષ વાઢકાપનું કામ થાય છે. દવાના કંપાઉંડીંગનું કામ, પડીકાં વાળવાનું કામ, દવાનાં પ્રીસક્રિપ્શન લખી આપવાનું કામ પણ અભ્યાસ કરનારાને કરવું પડે છે. આ બધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાં પછી વૈદ્ય વિદ્યામાં પ્રસાર થયાની સબ આસીસ્ટંટ સરજન કે, એમ. બી. બી. એમ.ની પદ્દિઓ આપવામાં આવે છે. એમ છતાં સમ્મેલનમાં આપણે વૈદ્યભુષણ, ચિકિત્સ ચૂડામણી, આયુર્વેદ પંચાનન, ધન્વન્તરિ કે વૈદ્યરત્ન, એવી પદ્દિઓ આયુર્વેદનાં પુસ્તકોનું માત્ર પોપટીયા જ્ઞાન મેળવી પરીક્ષા આપનારને આપીશું તેની કિમ્મત કેટલી થશે તે વિચાર કરવા સરખું છે. આ તો "ગોળના દેવને ગોળના ગોળાનું નૈવેદ્ય" કિંવા "ઘરના ભુવા ને ઘરના જાગરીયા" જેવું છે. અને આવી પદ્દિઓથી વધારે લાભ થશે અગર પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન આપણા વૈદ્યરાજો તરફ ખેંચાશે એમ અમને લાગતું નથી.

"ગુજરાતી પંચ" ના દીવાળીના ખાસ અંકમાં વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર ચોરવાડકર એમણે "અમારી કોઇ કદર કરતું નથી" એ મથાળા નીચે એક વૈદ્યરાજની વાત લખેલી છે તે ઉપયોગી હોવાથી અમે ઉતારીએ છીએઃ—"એક વૈદ્ય હતા તે શાર્ઙ્ગધરના થોડાક પ્રયોગો પોતાના કોઇ સગા પાસેથી શીખ્યા હતા, અને દૈવયોગે થોડાક કેસો તેમના હાથે સારા થયા હતા, એટલે તેમના મનમાં એમજ લાગી ગયું હતું કે

શરીરમાં એકાદ ઠંડો પદાર્થ પ્રવેશ કરતો હોય એમ લાગે છે. કારણ તે યંત્રના પોલરાયઝરને (ધાતુના બનાવેલા રંગોલી સરખા ગોળાને) અતિશય ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં મુકવો પડે છે. અને તેજ ઠંડા પાણીમાં તાંબાના તારને પણ બોળવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવામાં કરવામાં આવે છે. હવા વગરના સ્થાનમાં કરવાથી લાભ થતો પથી. આ યંત્રની શોધ કરનાર કંપની આ યંત્રથી બધા રોગો મટે છે એમ લખે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ શ્રીધર ભાઉરાવ દાણે આકોડ વહાડ એમણે કરી જોયો છે તે તે પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે લખે છે.

"સર્વ વિકાર કરતાં ઉપતાપમાં (Inflammations) તેનો સારો ઉપયોગ થાય છે. અને તેનું કારણ અમારા મત પ્રમાણે તે યંત્રને ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં રાખવાથી જે ઠંડક મળે છે તે તાંબાના તાર દ્વારા નીકલની પ્લેટમાં થઈ તે પ્લેટ શુદ્ધ રક્ત વાહિનીને લાગેલી હોવાથી માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેથી સહજમાં ઇન્ફ્લેમેશન શાન્ત થાય છે. લુક લાગેલો (Sunstroke) એવો એક કેસ ૧૦૫ ડિગ્રી તાપ છતાં ઓક્સિપ્યાથર લગાડયાથી ત્રણ કલાકમાં ઉષ્ણતા શાન્ત થઈ હતી, અને રોગીને પણ શાંતિ મળી હતી. આ ઉપરથી આપણા શાસ્ત્રમાં અગર રૂઢીમાં કાંસાના અગર ચાંદીના પાત્રમાં અતિશય ઠંડુ પાણી ભરી તેનાથી લુક ઉતારવામાં આવે છે. એ વાતનું મને સ્મરણ થયું અને તે કાંસાના પાત્રનો ઓક્સિપ્યાથર પ્રમાણે ઉપયોગ થશે એમ લાગ્યાથી તાવ આવેલા રોગી ઉપર ઉપયોગ કરી જોયો. કાંસાના પાત્રમાં અતિશય ઠંડુ પાણી ભરી દાહ થતા જ્વરમાં રોગીના માથા અને છાતી વગેરે ભાગ ઉપર વાડકી ફેરવવા માંડી અને પાણી ઉનું થતું જતું તેમ ફેંકી દઇ બીજું ટાઢું પાણી ઉમેરવામાં આવતું તેના યોગથી ત્રણ કલાકમાં તાવ ઉતરી ગયો હતો અને શરીરને શાંતિ થતાં દરદી નિદ્રાવશ થયો હતો. તેને મેં બીજી કંઇ પણ દવાની યોજના કરી નહોતી. તાવ સિવાય ઇતર વિકાર ઇન્ફ્લેમેશન ઉપર પણ તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો. એક દરદીને ઉલટીનો ઉપદ્રવ સાથે છાતીમાં ને પેટમાં દાહ થતો હતો તેના ઉપર પણ કાંસાના પાત્રનો ઉપયોગ કર્યાથી ઘણો ફાયદો થયો હતો. તે એવી રીતે કે રોગીને અંગમાં આગ થતી હતી અને નિંદ્રા આવતી નહોતી. તે આ ઉપાયથી શરીરમાં થતી આગ શાંત થઇને નિદ્રા આવી હતી. પછી ઓક્સિપ્યાથર પ્રમાણે કાંસાની વાડકી પાણીમાં મુકીને તેને બે તાંબાના તાર બાંધીને તે તારના છેડા ઉપર નીકલની પ્લેટ લગાડી તેમાંનો એક છેડો રોગીના પગે અને બીજો રોગીના હાથે બાંધી તે ઉપર ફલાનલનું કપડું વીંટયું અને ઓક્સિપ્યાથર પ્રમાણે ફાયદો થાય છે કે નહિ તે જોયું તો તેથી સમાધાનકારક ફાયદો જણાયો નહિ પણ રોગીને પોતાના શરીરમાં કંઇ અંશે ઠંડક જાય છે એમ જણાયું." ઉપર પ્રમાણે પોતાનો અનુભવ લખે છે.

આ લેખના તંત્રીએ ઓક્સિપ્યાથર જેવુંજ **ઓક્સિજોન** નામનું યંત્ર ચીકાગોથી ઉપર પ્રમાણેની ભારે રકમ ખર્ચ કરી મંગાવ્યું છે. તેની બનાવટ પણ ઓક્સિપ્યાથર પ્રમાણે જ, છતાં ફેર માત્ર એટલોજ છે કે એ યંત્રના બન્ને બાજુના છેડા એકમેકને જોડેલા ન, છતાં જુદા જુદા રાખવામાં આવે છે. આ યંત્રને પણ ઉપર મુજબજ વાપરવાનું છે. આ યંત્ર આવ્યા પછી તેની શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે જોવા સારૂ મેં પોતે એ યંત્રની એક પ્લેટ હાથે ને એક પ્લેટ પગે બાંધી હતી. આ પ્રયોગ મેં સાંજના ૭ વાગતાં

'કર્યો હતો તે દિવસે રાતના આઠ વાગનાં હું એક મીજલસમાં બેઠો હતો, ત્યાં મને એટલી બધી નિદ્રા આવવા લાગી કે તેને રોકવા હું અસમર્થ થયો. આંખ ઉપર પણ અતિશય ભાર જણાતો હતો અને ઉંઘવાની ઇચ્છા થતી હતી. આ યંત્રનો મ્હારા નાના ભાઈ ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓને થએલા વ્યાધિથી રાત્રે નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચતું. તે યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તેમને શાન્ત અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. તેમના વ્યાધિ ઉપર પણ કેટલોક ફાયદો જણાયો છે, પરંતુ પુરેપુરો આરામ કે ફાયદો થયા પછી હું તે માટે લખીશ.

બંધુઓ! આવા દોઢ શેર કે બશેર વજનના ધાતુનાં ગતિ વગરનાં યંત્રોની રૂ. ૧૫૦ જેટલી કિંમત પરદેશના શોધકો લઇ જાય છે, અને આપણે એક આયુર્વેદનેજ પકડી બેસી બીજી વિદ્યા તરફ ધ્યાન નહિ આપીએ તો "ઘાણીનો બળદ સો ગાઉ ચાલે તોપણ ઠામનો ઠામ" એમ થશે. માટે હજુ પણ ઘોર નિદ્રામાંથી ઉઠી વૈદકના નવીન શોધો કરવા તત્પર થાઓ.

ઇંગ્રેજી પેટંટ દવાઓની જાહેરાતોનુ અનુકરણ કરી લાંબી લાંબી જાહેરાતો પ્રસિદ્ધ કરી દેશના લોકોને ઠગવાથી આયુર્વેદની ઉન્નતિ થશે નહિ.

અપસ્માર.

(લેખક:—વૈદ્ય જટાશંકર કાનજીભાઇ, ગોંડલ.)

'અપસ્માર વ્યાધિને ગુજરાતીમાં વાઇ, ફેફરૂ, અને ઇંગ્રેજીમાં એપીલેપ્સી (Epilepsy) કહે છે. આ વ્યાધિનું ખાસ લક્ષણ એ છે કે બેશુદ્ધિની સાથે શરીરની ખેંચતાણ થાય છે. જો કે મગજ, તેનાં પડ, તથા ખોપરીનાં દરદ અને બીજા કેટલાક વિષને લીધે આંચકી થઈ આવે છે, પણ આ વ્યાધિ તો એકાએક થઈ આવે છે. અને દરદી બીજી રીતે સુખી સ્થિતિમાં હોય છે પણ પ્રસંગે પ્રસંગે લાંબી ટુંકી મુદતે દરદ દેખાયા કરે છે. આયુર્વેદીય નિદાનગ્રંથમાં અપસ્મારનાં સામાન્ય લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

तमः प्रवेशसंरंभो दोषोद्रेकहत स्मृतिः ।
अपस्मार इतिज्ञेयो गदोघोरश्चतुर्विधः ॥

દરદીને અંધારામાં ફસાયા જેવું ભાસે છે. નેત્ર ઉંચે નીચે ભય ભરેલી રીતે ફેરવે છે. જ્ઞાન નષ્ટ થાય છે. એવો અપસ્માર તથા મૃગી નામથી ઓળખાતો વ્યાધિ ચાર પ્રકારનો છે. ૧ વાતજ, ૨ પૈતિક, ૩ કફજ અને ૪ ત્રિદોષજન્ય.

અપસ્માર વ્યાધિની પૂર્વે हृदय शून्यतास्वेदो ध्यानं मूर्च्छा प्रमूढता । निद्रानाशश्च तस्मिंस्तु भविष्यति भवंत्यथ । હૃદય કંપે છે તથા શૂન્ય બને છે, રોગીને કાંઇ સુઝ પડતી નથી, પ્રસ્વેદ થાય છે, મૂર્છા થાય છે, ઇંદ્રિઓ મોહિત થાય છે તથા પોતાનું કામ કરી શકતી નથી. નિદ્રાનો નાશ થાય છે વગેરે ચિન્હો પરથી સમજવું કે આ દરદીને અપસ્મારનો વ્યાધિ થવા સંભવ છે.

૧. વ્યાધિનો ઉદ્‌ભવ થતાં જો વ્યાધિમાનનું શરીર ધ્રૂજે, દાંત કકડે અગર બાઝી જાય, મુખમાંથી ફીણના લોચા ગળે, શ્વાસ ઘુંટાય, રોગી લાલ તથા કૃષ્ણ વર્ણનાં ખરબચડાં

પ્રાણી નીરખે. ઉપરાંત આસમાની રંગનો કોઇ પુરૂષ ધસી આવ્યાનું ભાન રહે, તો વાતજન્ય અપસ્માર થયો જાણવો.

૨. રોગીનાં નેત્ર, મુખ, અંગ અને ફીણ પીળા રંગનાં થાય, પ્રાણીઓનાં સ્વરૂપ લાલ પીળાં લાગે, તૃષા લાગે, શરીરનો વર્ણ કૃષ્ણ ભાસે, સૃષ્ટિનો રંગ અગ્નિમય દેખે, પીળા રંગનો પુરૂષ ધસી આવતો દેખે, તો પિત્તજન્ય અપસ્માર જાણવો.

૩. કફજન્ય મૃગીમાં રોગીનાં નેત્ર, ફીણ તથા મુખનો રંગ શ્વેત હોય છે, શરીર શીતળ થાય છે, રોમાંચ ઉભાં થાય છે, પદાર્થોનું સ્વરૂપ શ્વેત લાગે છે; અને શ્વેત વર્ણનો પુરૂષ ધસી આવ્યાનું ભાન થાય છે.

૪. ઉપરના ત્રણે દોષો માંહેલા મિશ્રચિન્હ યુક્ત હોય તો તે ચિન્હ મિશ્રદ્વિદોષજન્ય અને બધાં ચિન્હો જણાય તો સન્નિપાતજન્ય વ્યાધિ સમજવો. જે લક્ષણોમાં વારંવાર કંપ છૂટવી, શરીરની ક્ષીણતા, નેત્રનાં ભવાં ઉંચાં નીચાં અસ્થિર તથા ચોમેર ફર્યા કરે તે વ્યાધિની અસાધ્યતા જાણવી.

पक्षाद्वाद्वादशाहाद्वा मासाद्वा कुपितामलाः ।
अपस्मारं प्रकुर्वन्तिवेगं किंचिदथोत्तरम् ॥

મળ તથા દોષના પ્રકોપ વડે પંદર, બાર તથા ત્રીશ દિવસે રોગીના મનમાં અપસ્મારની અસર થાય છે. શરૂઆત લાંબે અંતરે થાય છે. પાછળથી દોષની વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઘટતાં ઘટતાં દિવસમાં એકથી વધારે વખત પણ થાય છે. પરન્તુ સામાન્ય નિયમે પિત્તદોષ હોય તો પંદર, વાત હોય તો બાર અને કફ હોય તો ત્રીશ દિવસે થાય છે. અને તે દિવસોની અંદર અગર ઉપર પણ દોષોના બલાબલ પ્રમાણે ન્યૂનાધિકતા જણાય છે.

કારણ—આ વ્યાધિ થવાનાં કારણમાં ઉંડો તપાસ કરીએ તો મગજનો કોઈ પણ પ્રકારનો દેખાતો તેમજ નહિ દેખાતો રોગ છે. પ્રથમ તો માનસિક કારણમાં મનની ફીકર, દીલગીરી, બીક, ખેદ, અગર મગજની ઘણીજ ખેડ છે. શારીરિક કારણમાં મસ્તક પર પ્રહાર અગર ધક્કો, રક્તવિકાર, ઉપદંશ, સંધીવા, પ્રત્યાઘાત, ક્ષોભ, હસ્તદોષ, અતિશય સ્ત્રીસંગ, બાળકોમાં કૃમિ, દાંત આવવા, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન તથા ખોપરીનાં દરદ, તથા મરનારની પાછળ ઘણો ખેદ, કોઇને વારસામાં, દારૂ બહુ પીનારને તથા તેની પ્રજાને, ગર્ભવતીને કોઈ પણ બીકથી આ વ્યાધિ થાય છે. હીસ્ટીરીઆના વ્યાધિથી આ રોગ ઘણો જુદો પડે છે. હીસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ બહુ ભયપ્રદ નથી. આ વ્યાધિમાં ભય રહે છે.

હીસ્ટીરીઆ સ્ત્રીઓમાં મુખ્યત્વે જણાય છે, પુરૂષ વર્ગમાં ક્વચિત્ થાય છે. પણ આ વ્યાધિ પુરૂષોમાં પણ સારી સંખ્યામાં થાય છે. પંદર વીશ વર્ષની યુવાવસ્થા પામેલી સ્ત્રી (લગ્ન રહિત તથા પરણેલીને પણ) ઓમાં, બાળ વિધવાઓમાં, પ્રજા નહિ થનારી સ્ત્રીઓમાં (ખેદથી), ઘણે અંશે હીસ્ટીરીયા વૃદ્ધિ પામેલો જણાય છે પણ અપસ્મારમાં તેવું હોતું નથી. શ્રીમંત વર્ગની સુખી સ્ત્રીઓમાં હીસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ વિશેષ નજરે પડે છે. પણ મૃગીમાં તેવું કાંઈ ખાસ કારણ હોતું નથી. હીસ્ટીરીઆ વ્યાધિ આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વાતવ્યાધિ પ્રકરણમાં, આક્ષેપક, (અંતરાયામ અને બાહ્યાયામ) અપતંત્રક અને અપતાનકને મળતો છે. અને તેની ચિકિત્સા પણ તે પ્રમાણે કરવાથી શરીર નિરામયતાને પામે છે. તેમના પણ મૃગીની પેઠે ચાર ભેદ હોય છે, જેમનું અત્ર વિવેચન કરવું અનુચિત છે.

અપસ્મારની ચિકિત્સા—વાઇવાળા દરદીની સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. જીભ કરડાઈ જાય નહિ તેટલા સારૂ દાંત વચ્ચે દાતણ, બુચ વગેરે કઠણ વસ્તુ મેલવી. વસ્ત્ર પહેર્યાં હોય તો ઢીલાં કરવાં. પવન નાંખવો. બહુજ જોરથી પકડવો નહિ. ખેંચતાણ લંબાય તો મુખ પર શીતોદક છાંટવું. મસ્તક તથા બરડા પર બરફ લગાડવો. ખેંચ બંધ થાય તો દરદીને સૂવા દેવો.

ઉપચાર કરતી વેળા-ઉપદંશ વગેરે કાંઇ કારણનો દોષ મળી આવે તો તેના તપાસ કરી યોગ્ય ઉપચાર યોજવા, યોગ્ય આહારવિહાર તથા કસરત આપવી, મન પરથી શ્રમ ઓછો કરવો, વિદ્યાર્થી અવસ્થા હોય તો અભ્યાસનો બોજો ઓછો કરવો, દારૂ વગેરે વ્યસન હોય તો તે છોડાવવાં, પાચનક્રિયા વધે, તથા દસ્ત સાફ આવે તેવી ઔષધિ આપવી તથા તેનું સેવન કરાવવું. દરદીને પાણી તથા અગ્નિ નજદીક જતાં પહેલાં સૂચન કરવું.

બ્રાહ્મીઘૃત, તથા કુષ્માંડઘૃત, ભૂતભૈરવરસ, (**भा०प्र**) વાતકાલાંતક (**रसराज**) મહા યોગરાજ (**शार्ङ्गधर**) વગેરે ઔષધો અપસ્માર વ્યાધિને ઘણાંજ હિતકર છે. શીલાજીતનાં પ્રયોગો અપસ્માર પર સારી અસર કરે છે. પ્રમાણમાં સોમલ, તામ્ર તથા મૃગમદ વાળી દવાઓ અપસ્માર તથા હીસ્ટીરીઆમાં ઘણી ચમત્કારિક અસર કરે છે. અશ્વગંધારીષ્ટ પણ તેની ખાસ દવા છે. અંગ્રેજી ચિકિત્સામાં-બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ પાંચથી દશ ગ્રેન દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો, તેની સાથે આમોનીયા તથા સોડયમ બ્રોમાઇડ પણ અપાય છે, તે બન્ને કરતાં સ્ટ્રોનશીયમ બ્રોમાઇડ ઘણી સારી અસર કરે છે. ઉપરનાં ઔષધો લાંબો સમય આપવાં, પણ ગુમડાં ખીલ વગેરે જણાય તો બંધ કરવાં. તેવું થયાને તેઓ "બ્રોમીઝમ" થયો માને છે. વખતે તેઓ બ્રોમાઇડની સાથે આયોડાઇડ ઑફ પોટાસ પણ આપે છે તેમજ ઓક્સાઇડ ઑફ ઝીંક દિવસમાં એક યા બે ગ્રેન બે ત્રણ વખત આપે છે. બેલાડોના, કૅનાયમ, વાલેર્યનેઈટ્ ઑફ ઝીંક, નાઈટ્રેટ ઑફ સીલ્વર અને નાઇટ્રાઇટ ઑફ આમાઇલ વગેરે ઔષધો વાઇને માટે બતાવેલાં છે. બોચીપર બ્લીસ્ટર, જળો મૂકવી, ડામ તથા બીજી શસ્ત્રક્રિયાઓ પણ પ્રસંગવશાત્ કરવી પડે છે.

બીજી આયુર્વેદીય ચિકિત્સા નીચે પ્રમાણે છે—

तैलेन लशुन सेव्यः पयसा च शतावरी ।
ब्राह्मीरसश्च मधुना सर्वापस्मार भेषजम् ॥ १ ॥
चूर्णैः सिद्धार्थकादीनां भक्षितै रथवा पितैः ।
गोमूत्रपिष्टैः सर्वांग लेपैः शाम्यत्यपस्मृतिः ॥ २ ॥
मनोह्वाताक्ष्र्य विष्टा च शकृत् पारावतस्य च ।
अंजनाद्धंतपस्मारमुन्मादं च विशेषतः ॥ ३ ॥
यःखादेत् क्षीरभक्ताशी माक्षीकेण वचारजः ।
अपस्मारं महाघोरं चिरोत्थं सजयेत् ध्रुवम् ॥ ४ ॥

૧. તેલ સાથે લસણનું સેવન કરવું. ૨ દૂધ સાથે શતાવરીના ચૂર્ણનું સેવન કરવું. ૩ બ્રાહ્મીના રસનું મધ સાથે સેવન કરવું. ૪ સર્સપાદિ ચૂર્ણ ખાવાથી તથા ગોમૂત્ર સાથે

તેને વાટી સર્વાંગ લેપ કર્યાથી અપસ્માર વ્યાધિ શાન્ત થાય છે. ૫ મનઃશીલ, ગીધની વિષ્ટા અને પારેવા (કબુતર)ની ચરક તેની સળી કરી અંજન કરવાથી ઉન્માદ તેમજ અપસ્માર નાશ પામે છે. ૬ મધની સાથે તજના ચૂર્ણનું ચાટણ કરવાથી પથ્યમાં દૂધ ભાત રાખનારને લાંબા વખતનો અપસ્માર અને ઘોર વ્યાધિ હોય તો પણ શાન્ત થાય છે.

त्र्युषणं हिंगुलवणं वचाकटु रोहिणी ।
शिरीषनक्त मालानां बीज वीजं श्वेताश्च सर्षपाः ॥
गोमूत्र पिष्टरेतैस्तु वर्तिर्नेत्रांजने हिता ॥
चातुर्थक मपस्मार मुन्मादं च नियच्छति । (का. तं) ॥ ७ ॥
कुष्माण्डकफलोत्थेन रसेन परिशोधितं ।
अपस्मार विनाशाय यष्टि मधु पिबेत्र्यहं । (का. तं) ॥ ८ ॥

૭. સુંઠ, મરી, પીપર, હીંગ, સીંધવ, વજ, કડુ, સરસડાનાં બીજ, કરંજબીજ, સરસવનાં બીજ, તે બધાને ગોમૂત્રમાં વાટી સળી બનાવી આંખોમાં અંજન કરવાથી ચોથીઓ તાવ, વાઇ અને ગાંડપણ મટે છે.

૮. કોળાના રસની ભાવના આપેલા જેઠીમધના ચૂર્ણનું કોળાના રસ સાથેજ સેવન રાખવાથી ત્રણ દિવસમાં સારી અસર જોવામાં આવે છે. તથા કોળાનો પાક બનાવી ખાવાથી પણ ફાયદો આપે છે.

૯. વાતજન્ય અપસ્મારમાં બસ્તીકર્મ, પિત્તજન્યમાં વિરેચન અને શ્લેષ્મજન્યમાં વમન આદિ ક્રિયાઓ યોજવી જરૂરની છે.

૧૦. બાયોકેમિકલ ટ્રીટમેન્ટ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. નં. ૫ નો ક્ષાર (Kali Mur) આ વ્યાધિનું ખાસ ઔષધ સૂચવ્યું છે, જે ચિકિત્સાની અંદર બીજાં ઔષધો ચાલતા હોય તેની સાથે તે પણ આપ્યા કરવું જરૂરનું છે.

૨. નં. ૮ નો ક્ષાર (Magnasia Phos) તાણ આંચકી આવતી વેળા ઉના પાણીમાં ચમચો ચમચો પાણી આપ્યા કરવું.

૩. દુરાચારથી વ્યાધિનો ઉદ્‌ભવ થયો જણાય, શરીર દુર્બળ હોય તો નં. ૧ નો ક્ષાર (Calcaria Phos) અપાય છે.

૪. જો તાણ ગત્રિએજ આવતી હોય અને પૂર્ણિમાની સંધિમાં આવતી હોય તો નં. ૮ ના ક્ષારને બદલે નંબર ૧૨ નો ક્ષાર (Silica Silicia) આપવાની તે શાસ્ત્રની ભલામણ છે.

૫. કૃમિથી ઉપદ્રવ થયો માલુમ પડે તો નં. ૧૦ નો ક્ષાર (Natram Phos) અસરકારક મનાયો છે.

ડૉ. શુસ્લરે આ વ્યાધિ પર નબર ૫–૯–૧૦–૬–૮ ને લક્ષણ મેળવી યોગ્ય નિદાન કરી વાપરવા અનુમતિ આપે છે.

થોડીક ટાઢા પહોરની
રંગ બેરંગી વાતો.

હું ડાક્ટરમાં પાસ થયો છું. ૧૩–૧૪ ઠેકાણે દવાખાનાં કર્યાં પણ તે તે લત્તામાં રોગના જંતુ માત્ર શાંત મૃત્યુને પામી જતાં કે શું, તેથી ત્યાં જાણે રોગનું નામ નહિ ને આરોગ્ય સિવાય બીજું કશું ન હોય તેમ મારે ત્યાં કોઈ દરદીજ નહિ આવે. આથી હું દવાખાનામાં પ્રંખોજ ખાયા કરતો, જે પરથી મારૂં નામ ડૉક્ટર પખાખાઉ પડયું. મને લાગ્યું કે આમ હવા ખાધે યોગી કે સાપનું પેટ ભરાતું હશે, પણ હું એમાંથી એકે નથી માટે કાંઇ નવો ઉધમ ગોધી કાઢવો જોઇએ. તેથી મેં નીચે પ્રમાણે જાહેર ખબર આપી. "હિંદુસ્તાનના રસ્તામાં ધૂળ બહુ છે, અને લોકો થુંક વગેરે ગંદો કચરો રસ્તામાં નાંખે છે. આ દેશમાં તાપ બહુ પડે છે અને પવન પણ બહુ વામ છે. (જો કે મારે પવન સારૂ પંખો હરહંમેશ હાથે નાંખવો પડતો હતો.) દરેક ઝેરી, ચેપી, ઉડતા રોગના જંતુ ધૂળમાં હોય છે જે તાપ પડતાં સુકાઇને પવનમાં ઉડે છે ને ઉંચે ઉડતાં ઉડતાં માણસોનાં નસકોરાંમાં પેમી જાય છે. નાકમાંથી ફેફસાંમાં, ફેફસાંમાંથી પેટમાં, પેટમાંથી આંતરડાંમાં, અને આંતરડાંમાંથી લોહીમાં દાખલ થઈ જાય છે જેથી લોકો રોગી થઇને અકાળ મરણને પામે છે. જ્યાંસુધી હિંદુસ્થાનની હવા, અથવા મ્યુનિસીપાલીટીનો કારોબાર બેમાંથી એક નહિ બદલાય ત્યાંસુધી ધૂળની પીડા, બદી અને જોખમ રહેવાનુંજ. તેમાંથી ઉગરવાનો એકજ ઉપાય છે, અને તે એકે માણસે રસ્તામાં એટલા ઉંચા ચાલવું કે જેથી ધૂળ તેમના નાકમાં ન પેસે. ઉડતી ધૂળની ઉંચામાં ઉંચી સપાટીથી પણ માણસે ઉંચા રહેવુ એજ ઉપાય છે. નાક બંધ કરવાનો બીજો ઉપાય છે પણ તેથી મરી જવાની બીક રહે છે. માટે ઉંચા ચાલવુંજ વધારે સલામત છે. અદ્ધર ચાલવાનું કે છાપરા પર વાંદરા પેઠે કુદવાનું કે એવું અશકય છે, કે કઠણ તે અમે કહેતા નથી. મેં ઉંચે ચાલવા માટે ૨૦થી ૨૫ ફુટ ઉંચી એક જાતની પાવડી શોધી કાઢી છે. તેનાં સો ગ્રાહક થયેથી, તેમનાં નામ નોંધાવવામાં આવેથી ને તેની કિંમત રૂ. ૫૧) ભરી જવાથી, તેનું પેટંટ લેવામાં આવશે. આ પાવડીમાં એવી ખૂબી કરી છે કે, તેથી જમીન પર દોડતાં કરતાં પણ ઝડપથી ચલાશે. બીજી કરામત એ છે કે, તે પરથી પડી જતાં વાગશે નહિ, અને વાગશે તો લાગશે નહિ. ઓછું વાગવાથી તો ધીમે ધીમેજ લાગશે. વાગવાની ટેવ પડની–પાડવી જોઇશે. પછી તો મુદ્દલ નહિ વાગે. ત્રીજી યુક્તિ એમાં એ કરી છે કે, લોકો પહેલા માળ ઉપર શું કરે છે તે તમને રસ્તે ચાલતા દેખાશે. ચોથી તરકીબ એ કરી છે કે, તમારે લોકોને ઘેર જતાં બારણાં ઉઘાડી દાદર પર ચઢવું નહિ પડે. પહેલા માળની બારીમાંથીજ દાખલ થઈ શકશો. તમને ચોર ન ઠરાવે તો સારૂ, તમે નામ નોંધાવતાની સાથે તમારાં મુબારક નામની ટીપ પોલીસ કમિશનરની સેવામાં મોકલવામાં આવશે. તેનો ગ્રજે, ઉપલી કિંમતમાં આવી જાય છે. વળી કોઇએ પણ એ ભીતિ ન રાખવી કે આટલું બધું ઉંચે કેમ ચલાય? પ્રેક્ટીસથી બધું થઈ શકે છે! શું નથી થતું? ખાસડાંનો ઇતિહાસ જોતાં જણાય છે કે જ્યારે શરૂઆતમાં ખાસડાં તેના મહાન અને અમર શોધક તરફથી

શોધી કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે લોકો કહેતા કે એ યંત્ર પહેરીને તે કેમ જમીનથી ઉંચે ને જમીનથી જુદા, ને જમીનથી અદ્ધર ચલાય પણ હવે બધા જોડા પહેરીને ચાલે છે, કેટલાક તો સુએ છે, તે પણ જોડા પહેરીને, તે પછી લેડીઓની ઉંચી એડી-હીલ નીકળી. તેથી પણ બાનુઓ ટેવાઈ ગઇ, ને બે-સીકલ નીકળી ત્યારે તો તોબા થઇ. બાનુની એડી તો ૨-૩ ઈંચ ઉંચી પણ આ તો બે ત્રણ ફુટ ઉંચી. પણ હવે તેના દાંડાને બાઝીને, અર્ધા ઉભા, અર્ધા બેઠા, બેટક ક્યાંની ક્યાં સંતાડી દઇને શું ઝપાટાબંધ ટ્રેનથી પણ ઝડપથી દોડે છે! તો પછી એડીથી બાઇસીકલ ૧૦-૧૨ ગણું ઉંચું છે. પણ બાઇસીકલથી મેં શોધેલી અનેક ખુબીઓવાળી પાવડી એટલા બધા ગણી ઉંચી નથી. મારી પાવડી વાપરનાર મરશેજ નહિ એમ હું કહી શકતો નથી, પણ ધૂળના જંતુના ચેપથી નહિ મરે તેની ગેરંટી આપવામાં આવે છે. તેમનામાં મરણનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થઈ આવરદા જરૂર એકંદર વધશે. આ કારણથી પાવડી વાપરનારાઓ પાસેથી વીમા કંપનીઓને, નહિ પાવડી વાપરનારાઓથી ખાસ ઓછો દર લેવાને લલચાવવામાં ફતેહમંદ થવાની મને સંપૂર્ણ આશા છે. તે છતાં ઉમેરવું જોઇએ કે, પાવડી પહેરવાની શરૂઆત કરતાં સાથે વીમો જરૂર ઉતરાવવો. બલ્કે કોટમાં ઉતરાવી આવ્યા પછીજ પાવડી પહેરવાની તાલીમ લેવી શરૂ કરવી, એ બહુ સલામત છે. પાવડી પહેરી ચાલતાં મફત શીખવવામાં આવશે. પ્રેક્ટીસ કરતાં કોઇ વખતે પડી જાય તો તેને ઉભો કરવાનો તેમજ પાવડી પર ચઢાવવાનો કાંઈ જૂદો ચાર્જ લેવામાં આવશે નહિ."

હું જાત્રાએ નીકળ્યો. તે જાત્રાના દિવસ હતા, તેથી ટ્રેનમાં સેંકડો જાત્રાળુઓનો ભરાવો થયો. ટ્રેનમાં ને ટ્રેનમાં રાત પડી ત્યાં સુધી તો આનંદ રહ્યો પણ પછી સુવાનું મન થતાં આનંદ શોકમાં પલટાઈ ગયો! ને એકેક હાર પર દસ દસ જણ. બારણા પર છાપેલું કે "દસ માણસ બેસે" તે બે હાર મળીને હશે. એમ હું અત્યાર સુધી ધારતો હતો. તે મારી ભૂલ થયેલી એમ હું માનવા લાગ્યો. પલાંઠી વાળતાં પણ લડાઈ થાય એવા બધા સંકડાઇને બેઠા હતા. દસમાં બે જાડા હતા. તેમનો ખાસ ત્રાસ હતો. તે બીચારા બે પોતાના માંસને શાપ આપવાનો જપ જપતા હતા. તેમને પોતાને પોતાની કઢંગી સ્થિતિ જણાઇ. જો આ પ્રમાણે બધાંને રેલવેમાં સીવે તો હિંદુસ્તાનના ત્રીસ કરોડ માણસ ટ્રેનમાં માઇ જાય એમ લાગતું. જો આખા હિંદુસ્થાનમાં સામટી આગ લાગે તો ત્રીસે ત્રીસ કરોડને સલામતી સારૂ હીમાલય કે હિંદુકુશ તરફના ટર્મીનસ પર સામટા લઈ જઈ શકાય કે નહિ તેનો અખતરો કરવાજ જાણે હમને ભર્યા હોયને તેમ ક્ષણે ક્ષણે લાગતું.

અધુરામાં પુરૂં બધાને ઉંઘ આવવા લાગી. નિદ્રા દેવીએ હમને હેરાન કરવામાં રેલવે કંપનીને મદદ કરી. દરેક માણસ પર હલ્લો કરી તેણીએ અદ્રશ્ય ઘેરો ઘાલ્યો. તેની તોપના નહિ સંભળાતા ધડાકાથી ઘણાના હાથ પગ માથું આદિ અવયવો ક્યાંનાં ક્યાં તુટી પડવા લાગ્યાં. જો કાટને પડવાની જગ્યા હતે તો નિદ્રાએ પેસેન્જરો રૂપી કિલ્લા ક્યારના તારાજ કરી નાંખ્યા હતે. ટ્રેન કહે બેસો અને નિદ્રા કહે સુઓ? મેં વિચાર કીધો કે ઉપાય શું? અનેક યુક્તિ મગજમાં રમાડવા માંડી. માતાના ઉદરમાં બાળક અદુકડું બેસીને બે હાથેથી અદુકડા પગ વીંટી લીધા હોય છે તેમ ઘણા બેઠેલા. મને વિચાર થયો કે માતાના પેટમાં તો આટલા સંકડા રહેતાં નહોતા. પેટમાં માતાને લત્તા પ્રહાર કરતા અને છેક હવે ડહાપણ આવ્યું, તે શું અર્થનું? પણ વળી ધાર્યું કે જાત્રાએ જતા હોવાથી આવતા જન્મનું રમ-

રણ થયું હશે, જેથી તે માટે નવા જન્મમાં રહેવું પડે તે સારૂં રીહર્સલ–પ્રેક્ટીસ–પૂર્વ સ્મરણ થયું હશે! કદાચ એમે હોય કે ટ્રેન માતા પેઠે પુત્રને ઉચકી લઇ જવા રૂપ સેવા કરે છે, તેથી ટ્રેનને ક્ષણભર સાક્ષાત પ્રતિનિધિ માતા સમજીને એમ ગર્ભાવસ્થા પેઠે બેઠા હશે!

ઉપર પ્રમાણે અહુકડા બેઠા ઊંઘતા હતા. તે જોઈ મને વિસ્મય થયો કે ઘેર તો ત્રણ મણ રૂની ઢેર પર પોઢવા છતાં અને બબ્બે ગાલમસુરીયાનાં ટેકણો છતાં ઊંઘ આવતી નથી, ઊંઘ આવતી નથી એમ કહી બાયડીને સતાવે ગભરાવે છે. અને અહીં પાલીસ વગરના પાટીયા પર બેઠા બેઠા એની મેળે કેમ ઊંઘ આવી જાય છે? ઘેર ઊંઘવું હોય છે ત્યારે નથી ઊંઘાતું ને ગાડીમાં નથી ઊંઘવું હોતું તોએ ઊંઘાય છે. લક્ષ્મીની નિદ્રા જોડી બ્હેન દેખું! હજામની જાત અને વકેવાઇ વાળી વાતની પેઠે એ બંનેની જોડી બોલાવવા જાય ત્યારે બાકું જોય! હવે મારે તો લાંબા થઇને સુવુંજ હતું. બધા બેઠા બેઠા ઝોકાં ખાતા હતા. મારી હારમાં હતા. તેમનાં નવ માથાં ખાસ્સાં આઠ કામઠાંની ખાટલી જેવા બની રહ્યા હતા. તેથી તે પર સુઈ જવાનો વિચાર થયો. પણ બધાને માથે ચઢવું કેમ ને સુવું કેમ? સામે બેઠેલાને મેં મદદ કરવા કહ્યું ને તેઓએ ખુશીથી મહાયતા કરવા સ્વીકાર્યું. મને ટાંગાટોળી કરી આઠે જણનાં માથાં પર સુવાડયો. સુતા સાથેજ ધરતીકંપ થયો. બધાંએ માથાં પર શું અગલું બંગલું આવ્યું તે જોવા ઝબકી ઉઠયા. કોઇ ઉભું થઈ ગયું કોઈ વાંકું વળી ગયું ને કોઇ સરી ગયું. આ હીલચાલોથી ગુરૂત્વાકર્ષણ દેવીનો હું બકરો થઇ પડયો ને બેં બેં કરતો જોડેની બીજી તરફની પાટલી પર બેઠેલાનાં માથાં પર સરી ગયો. તેઓને પણ કોણ જાણે શાથી બધાને એક માથેજ અને માથેજ ખંજવાળ આવી. ખંજવાળવા જતાં મારા પગ આદિ ગાત્રો તેમના હાથમાં આવ્યાં. તે લોકોએ ચુંટલીઓ જાણે એક સંપ કરીને ભરી કે બંદા તો ચીસજ પાડી ઉઠયા. વળી સાથે માથાં હલાવ્યાં, ને એ ડ્રીલ થતાંજ ગુરૂત્વાકર્ષણ દેવીનો બકરો હું બન્યો ને બેં બેં કરતો પીટમાં સૂતેલા માણસ પર દમ્મ દેતો કે પડયો. આથી તેની ઊંઘ પણ ઉડી ગઇ, ને તે આળસ મરડીને તરત ટટાર થઇ ગયો. મેં પણ ઉઠીને ભાષણ કર્યું. "તમે જોડાજોડની પાટલી પર બેઠા બેઠા ઊંઘતા હતા. એકંદર ૧૯ માથાં પર હું સુતો હતો તેથી મારો ભાર વહેંચાઇ ગયો હતો, અને સરેરાશ ભાર પાંચ શેરથી વધારે કોઈના માથા પર ન હતો. તેથી ભારે તો તમારી નીચે મૂકેલી પાઘડીઓ છે. એમજ સમજ્યું હતું કે હલકી ફુલ જેવી પાઘડીજ પહેરી છે તો શું નહિ ચાલતે? તમે માથું ધુણાવવાથી તમારી અસ્થિરતા, અસહનશીલતા, દુર્બળતા, ઇત્યાદિ દુર્ગુણોનો તમારામા વાસ હોવાનું સિદ્ધ થયું છે અને એ દુર્ગુણો પ્રત્યક્ષ જોઇને નિદ્રા દેવી પણ કોપ કરીને તમને તરછોડી ગઇ છે. જતાં જતાં તે મને નાકમાં (એ દેવી કાનમાં કહેવાને બદલે નાકમાં કહે છે, જે વાત ઊંઘતી વખતે નસકોરાંજ ધમણ પેઠે બોલે છે તે પરથી સિદ્ધ થાય છે,) કહી ગઇ છે કે તમને ઉતારૂઓ માથે સુવા દેશે તોજ તે પછી હું તેમને સ્વીકારીશ. ઉપર સુવા દેવામાં બાધા હોય તો ભલે નીચે સુવા દો, ને મારા ઉપર ભાર ન લાગે માટે જરા અદ્ધર બેસજો! પછી કાંઇ?" એટલામાં જાત્રાનું સ્ટેશન આવ્યું એટલે હમે બધા ઉતરી પડયા.

સત્ય.

વિસ્ફોટક વ્યાધિનો અનુભવી ઉપાય.

(લેખકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા–વરસોડા.)

વિસ્ફોટક એ ઉપદંશ વ્યાધિનું અંગ છે. આ વ્યાધિવાળા માણસો સાંપ્રતકાળમાં ઘણા સ્થળે જોવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ થવાનું કારણ નીચે પ્રમાણે છેઃ–

हस्ताभिघातान्नखदंतघाता, दधावना द्रत्यति सेवनाद्दा ॥

योनिप्रदोषा भवंति शिश्नं, पचोपदंश त्रिविधोपचारै ॥ १ ॥

હાથના અભિઘાતથી, નખ દાંતના વાગવાથી, ઇંદ્રિને બરાબર ન ધોવાથી, અત્યંત સ્ત્રીસેવનથી કિંવા યોનિદોષને લીધે કે ગંદા પાણીથી ધોવાથી ઇત્યાદિ કારણોથી ઉપદંશ વ્યાધિ થાય છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગને લીધે આપણું જીવન એશઆરામી બની ગયું છે. સ્ત્રીસેવન માટે આગળના ઋષિમુનિઓએ ઠરાવેલા નિયમોનો ભંગ કરવા માંડયો છે, અને ઠરાવેલી મર્યાદાનો ભંગ થવાને લીધે જીંદગીનો અકાળે નાશ કરનારાં આવા રોગો પ્રજાવર્ગમાં થવા લાગ્યા છે.

ચોકસ પ્રમાણે તો સર્વે દરદનું મૂળ પરમાત્માજ જાણી શકે છે. અહીં આપણે તો **अथावाच्यः सर्व्वः स्वमति परिणामावधि गृणन्** પોતાની મતિની અવધિ પર્યંત અનુમાન તથા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણું વડે વિચારવું યોગ્યજ છે. આ બાર માસમાં રાધનપુર પાસે વારાહીમાં અને અન્ય સાદરા પાસે વાસણા નામે તાલુકદારી ગામમાં એમ આ રોગના બે રોગીઓ મ્હારી સમિપ આવ્યા હતા. વારાહીવાળો લુવાણાનો સત્તર વર્ષનો છોકરો હતો. એના શરીરે ચણા જેવડી હજારો ફોડકીઓ નીકળી હતી, એ સર્વમાંથી પરૂ વહ્યા કરતું હતું, તદ્દન શરીરે નિર્બળ થઈ ગયો હતો, તેને જ્વર આવતો હતો, અનાજ ભાવતું તથા પચતું નહોતું, પોતાની જાતે ચાલી શકતો નહોતો, દિનપ્રતિદિન શુષ્કતાને પ્રાપ્ત થતો જતો હતો, પોતાને અસાધ્ય વ્યાધિ લાગુ પડી ગયો છે એમ જાણી જવાથી એ છોકરો ખાનગીમાં મરણુ સંભારી રૂદન કર્યા કરતો હતો. મોટાં માતાના દાણા જે રીતે ઉપડે છે એવીજ રીતે એને દેખાતું હતું. વાસણાવાળો છોકરો જુવાન વીસેક વર્ષનો હતો. એ ખાનદાન ગૃહસ્થનો પુત્ર હતો. લાલ ફોડકીઓ આખા શરીરે વ્યાપી ગઇ હતી, તાવ આવતો હતો, ચાંદીના દર્દમાંથી એને વિસ્ફોટક લાગુ થયો હતો.

એને મટાડવાનો ઉપાય તથા દેશી વૈદરાજો.

આ રોગ મટાડવો હોય ત્યારે અહીં દેશી વૈદો ઘણું કરીને રસાયણ ખવારે છે. મોઢું લાવવાનો એમનો ખાસ પ્રયોગ છે. મોઢું લાગવાનો ઉપાય ઘણોજ હાનિકારક છે. કેટલાંક વર્ષ પછી ખવાડેલું રસાયન ફૂટી નીકળે છે. પારો નહિ ખાવાની બાબત ધન્વન્તરિમાં સારી રીતે લખાઈ ગઇ હોવાથી ફરી લખવાની જરૂર નથી. વ્યવહારમાં પણ પ્રચલિત દંતકથા છે કે "જે ખાય રસાણ તે જાય મસાણ." રસાયન ખાધેલા કેટલાક રોગીઓ તો અકાળ મરણ શરણ થાય છે. હીંગળોક, રસકપુર, પારો, સિન્દુર, આકડાનાં મૂળ વગેરે ખવાડી અગર ધૂમ્ર માર્ગે પાઇ ઉંટવૈદો અમૂલ્ય જીવનને ઉંધા અર્થે અમૂલ્ય કરે છે, અર્થાત નકામું બનાવી દે છે.

રસાયન વિના વિસ્ફોટક મટાડવાનો ચોક્કસ ઉપાય.

હવે એ દરદ રસાયન વિના શી રીતે મટે એ લખવું ખાસ આવશ્યક છે. એ ઉપર ત્રિફળા ઘણી લાગુ દવા છે. તમામ આર્ય ગ્રન્થોમાં ત્રિફળાનો મહદ્ ગુણ વર્ણવ્યો છે. એમાં કાંઈ સન્દેહ નથી. શારંગધર સહિતામાં એનો આ રીતે મહિમા વર્ણવ્યો છે કે

एका हरीतकी योज्या द्वौच योज्यौ विभीतकौ
चत्वार्य्यो मलकान्येव त्रिफलैषा प्रकीर्तिता. २७२

त्रिफला शोफ मेहघ्नी नाशयेद्विषमज्वरान्
दीपनीश्लेष्म पित्तघ्नी कुष्टहन्त्री रसायनी. २७३

सर्पीमधुभ्यां संयुक्ता सैवनेत्रा मयाञ्जयेत्

खण्ड बीजो.

એક ભાગ હરડે દળ, બે ભાગ બહેડાંદળ, ચાર ભાગ આંબળાં, અર્થાત્ એક રૂપીઆ ભાર હરડેદળ હોય તો બે રૂપીઆભાર બહેડાંદળ, ચાર રૂપીઆભાર આંબળાંદળ, એ સર્વને ખાંડી ચાળણીથી ચાળીને રાખી મુકવુ એનું નામ ત્રિફળા કહેવાય છે. દરરોજ ત્રિફળા ઉષ્ણ અગર ઠંડા જળ સાથે પીવાથી સોજો પ્રમેહ વિષયજ્વરનો નાશ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.. શ્લેષ્મ તથા પિત્તનો નાશ થાય છે. કુષ્ટ–કોઢ રોગને મટાડે છે. રસાયન સ્વરૂપે છે ઘી તથા મધ સાથે ખાવાથી નેત્ર સબધીના તમામ રોગો વિનષ્ટ થાય છે.

એ શિવાય ઝેરી વસ્તુઓ ખાવાથી અપકવ માત્રાઓ ખાવાથી તેનો વિકાર થયો હોય તો ત્રિફળાનું સેવન કરવાથી સારૂ થાય છે.

જ્યારે શરીરે વિસ્ફોટક થઇ આવ્યું હોય ત્યારે ત્રિફળાનો નિમ્ન લિખિત ઉપાય અમલમાં લેવો–અડધો શેર હરડાં, શેર એક બહેડા, બશેર આમળાં લઇ ખાંડી–ચાળી–બારીક કરી એક તોલો ત્રિફળાની સવારમા ફાકી ઉષ્ણ યા શીત જળ સાથે, ભરવી અગર એક તોલો ત્રિફળા પાચ તોલા પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારમાં પી જવી. યાદ રાખવું કે પલાળવા માટે માટીનું વાસણ અતિવ ઉપકારી છે. સાંજરે પણ તે પ્રકારે ત્રિફળાનો ઉપયોગ કરવો. સ્નાન કરવાનું ઉષ્ણોદક પાણી કરતાં એક રૂપીઆભાર ત્રિફળા નાખી ઉકાળવું. એ પાણી ગળી લઇ દરદીએ એ પાણીથી સ્નાન કરવું. થોડીક ત્રિફળા બાળી નાંખી રાખ કરી સો વખત ધોયેલા ઘીમાં તે રાખ નાખી શરીરે મર્દન કરવું અને સાંજે ગાયના છાણ વડે મર્દન કરવું. પાછું ત્રિફળાના ઉકાળેલા જળથી સાફ સ્નાન કરવુ. આ રીતે લગભગ બે માસ પ્રયોગ ચલાવવો.

આ પ્રયોગમાં પથ્યાપથ્ય વિચાર.

મરચાં, ખટાઇ, દહીં, આમલી, કેરી, કોળુ, કોહું આદિ પદાર્થો ખાવા નહિ. સાકર, ખાંડ, ઘઉં, ઘી, દુધ, ભાત, મગ, તુવર આદિક સાત્વિક પદાર્થો ખાવા જોઇએ. મશાલામાં ધાણા, જીરૂ, હળદર, મીઠું વગેરે ખાવાની અડચણ નથી. ભાદ્રપદ માસમાં કાકડી, ચીભડાં ખાવાં નહિ. અનાજ પણ ધરાઇને પૂર્ણ નહિ. **शतं विहाय भुक्तव्यम्.** સો ગ્રાસ ખાવા જોઇતા હોય તો સોમો ત્યાગ કરીને નવાણું (ગ્રાસ) કોળીઆ ખાવા. અર્થાત્ કાંઇક જમવા ઉપર અભિરૂચિ થાય તેમ જમવું. ખીચડી ખાવાની અડચણ નથી રોટલી ઘીના મોહણવાળી ભાખરી, દુધ, પુરી ખુશીથી ખાવાં. અજીર્ણ પડે તેમ જમવું નહિ. પહેલા અઠવાડીઆમાં દવાનો ગુણ જણાશે નહિ. પણ બીજાથી દવા લાગુ પડતી જણાશે. 'તેલ, અથાણાં, સરસીયુ, રાઇ

વગેરે ખાવાં નહિ. જેમ જેમ દિવસ વ્યતીત થતા જશે તેમ તેમ સારો આરામ લાગુ પડતો જશે. હંમેશ માટે દસ્ત એક વખત આવતોજ હશે તે દવા ખાવાથી બે વખત આવશે. ગંદકી વાળી હવામાં રહેવું નહિ. છાયા તથા પ્રકાશવાળા અને નિર્મળ હવાના મકાનમાં રહેવું. કદાચ દરદીને બે વખત દસ્તે જવાનો અભ્યાસ હશે તો આ દવાથી ત્રણ વખત જવું પડશે પણ બ્હીવું નહિ. જેમ જેમ દસ્તે વધારે જવું પડે તેમ નાદાન ગરમી નીકળી જશે. પાંચ સાત દિવસ પછી તાવ મંદ પડતો લાગશે. પંદર દિવસ પછી શરીર ઉપરની ફોડકીઓ બેસી જતી માલુમ પડશે, બેસી ગયેલી ફોડકીઓ ઉપરથી ભીંગડાં ઉખડતાં જશે, શરીર ઉપર લાલી આવતી જણાશે, શરીરની જડતા પાછી હઠતી જઇ ચંચળતા માલુમ પડશે, એક મહિના સુધી તો અવશ્ય આ પ્રયોગ કરવો. જો દરદ હઠી ગયું હોય તોપણ દરરોજ એક ફાકી તો ચાલુ રાખવીજ. પેસાબ પણ હમેશ કરતાં આ દવા ખાવાથી વધારે વખત ઉતરે છે. ઉપર બતાવેલા માપની ત્રિફળા થઇ રહે તો પછી બીજી ત્રિફળા કરી લેવી. ત્રિફળા બનાવતે હરડાંની અંદરના, બહેડાંની અંદરના તથા ત્રિફળાની અંદરના ઠળીઆ (બીજ) કાઢી નાખવા. જો કે તેલ મરચાં ખટાઇ ખાવાની આમાં મનાઇ કરવામાં આવી છે પણ વખતે ખવાઇ જાય તો અડચણ બીલકુલ ધારવી નહિ. છતાં અરધા દરદને તો પથ્યજ મટાડે છે એ વિસ્મરવું નહિ રસાયણ ફુટી નીકળ્યું હોય તોયે આ ઇલાજ કરવો.

વાંચનાર ! આ પ્રયોગ ખાસ અનુભવેલો છે. ઉપર લખેલા અને સપ્પસોને મ્હેં જાતે આજ પ્રયોગથી આરામ કર્યો છે. સાજો માણસ આ પ્રયોગ નહિ પણ ફક્ત ત્રિફળાનું સેવન કરે તો ઘણું હીતકારી છે. લેખકના શરીરે નાનપણથીજ જીર્ણજ્વર આવતો અને છ માસે અગર બારે માસે તો ડીગ્રીઓ ઉપર ડીગ્રીઓ સખ્ત તાવ આવતો હતો પણ આ ફળોનું સેવન રાખવાથી જેમ સૂર્યોદય થતાં પ્રાતઃકાળે અંધકાર નાશ પામે છે એમ સર્વ જ્વર નાશ પામ્યો. તે લગભગ સાત વર્ષ તો બીલકુલ આવ્યો નહિ. આહારવિહારની વિષમતાથી હમણાં ફરીથી તાવ લાગુ પડયો પણ આના પુનઃ સેવનથી હાલમાંજ તાવ ગયો છે. એટલે આનો પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભવ છે. અને વિસ્ફોટક માટે પ્રત્યક્ષ મટાડેલો ઉપાય છે.

ત્રિફળા કોણે ખાવી?

જેનો જઠરાગ્નિ મંદ પડયો હોય, પેટમાં અજીર્ણ સંબંધના રોગ હોય, પેટમાં દબંદબો રહેતો હોય, અન્ન પચતું હોય નહિ, દરેક પ્રકારનાં પ્રમેહ સંબંધી દરદ હોય, નાદાન ગરમીના રોગો હોય, પેસાબે ઝાડે બળેતા બળવાના રોગ હોય, મગજ બીમાર રહેતું હોય, હાડકચુરીઓ તાવ રહેતો હોય અગર સર્વ પ્રકારનો જ્વર ઘર કરી ગયો હોય એથી અંગ મુખ મ્લાન તથા શામ પડી ગયું હોય, શરીરે કોઢ થયા હોય, કરોળીઆ નીકળ્યાં હોય, રસાયન ફુટી નિકળ્યું હોય, લુખખસ અગર મોટી ખસ નીકળતી હોય, અળાઇઓ નિકળતી હોય, ગડગુમડ કંઠમાળ વગેરે નીકળતાં હોય, શરીર ફીકું પડી ગયું હોય, સોજા આવતા હોય, ત્વચા સંબંધીનાં દરદ નીકળતાં હોય, તેણે ત્રિફળાનું બેચાર અગર એથી વધારે દિવસ-એકાદ વર્ષ સુધી સેવન કરવું ઘણુંજ લાભકારી છે. પણ યાદ રાખવું. કે ત્રિફળા એકદમ ગુણ કરતી નથી પણ પંદર દિવસ પછી લાગુ પડશે અને ત્રણ માસ અગર બે માસમાં રોગ મટાડશે એથી વધુ અભ્યાસ રાખવાથી સર્વ વિજાતીયપણું બદલી નિર્મળ પરમાણુઓનું શરીરમાં સંઘટન કરી, દઇ કંચન સરખી કાયા બનાવે છે. **અરે દર્દીઓ ! આ અમૂલ્ય ઉપાય સેવા ચુકશો નહિ !**

નટ્સમાં (એટલે બદામ, આરોળી, પીસ્તાં, મગફળી, ટોપરાં વગેરેમાં) તેલ આવે છે તેથી તે પચવું મુશકેલ પડે છે, એમ જેઓ કહે છે તેઓ કુદરત ઉપર ખોટો આક્ષેપ મુકે છે કારણ કુદરતે પોતાનાં સર્વોત્તમ પ્રાણી માટે અયોગ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કરેલ હોય એમ તેમનું કહેવું છે. કુદરતે નટ્સ-સુકાં ફળો માણસને માટે તેમજ ખિસકોલીને માટે પેદા કરેલ છે અને જ્યારે આ નાનાં પ્રાણીને એક ઝાડ ઉપરથી બીજા ઝાડ ઉપર કુદતું ફરતું જોઇએ છીએ ત્યારે તે ન પચી શકે તેવા ભારે ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવતું હોય એવો ભાસ થતો નથી. જુના મત પ્રમાણે ફળાહાર કરનારા લોકોને હું ભલામણ કરૂં છું કે તેઓએ માત્ર નટ્સ ઉપર રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. તેમ કરવાથી તેમને જણાશે કે તરતજ તેમની મંદ પડી ગયેલી જઠરાગ્નિ સતેજ થશે. બળદ ફક્ત ઘાસ ખાય છે અને હાથી ફક્ત ચોખા ખાય છે છતાં બહુ બળવાન હોય છે તેથી માણસ ફક્ત લીલા શાક, બટાટા, ભાખરી અને કઠોળ ખાવાથી મજબુત થશે એમ ધારવામાં આવે છે. પણ તેમ તો સિંહ અને વેહેલ માંસ ભક્ષણથી પણ બહુજ બળવાન હોય છે. કુદરતે દરેક પ્રાણીને અમુક ખોરાક ખાવા પ્રેરણા-બુદ્ધિ આપી છે અને તે પ્રમાણે તે ખોરાક ખાવાથી તે પ્રાણી મજબુત થાય છે. આ ખોરાક ખાવા તેમનું અંતઃકરણ તેમને શીખવે છે અને તેવા ખોરાક ચાવવા તથા પચાવવા માટે કુદરતે તેમનાં શરીરમાં પણ ગોઠવણ કરી છે. આ પ્રમાણે શિયાળ માંસ ઉપર અને બળદ ઘાસ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. તેઓ નટ્સ ખાય તો ઉલટાં દુઃખી થાય. છાણનો જીવડો છાણ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે. બીજું કયું પ્રાણી એવી રીતે છાણ ઉપર નિર્વાહ કરી શકે ? આ પ્રમાણે બળદ ઘાસ ખાવાથી પણ મજબુત થાય છે તેથી માણસ પણ ફળો, રોટલી, કઠોળ અને શાકભાજી ખાવાથી મજબુત થશે એમ કહી શકાય નહિ.

માણસ જ્યારે નટ્સ ઉપર ઘણો ગુજારો કરે છે ત્યારે તેનામાં શક્તિ અને કૌવત આવે છે. કારણ તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પણ નટ્સ સારો સ્વાદ આપતું હશે અને કુદરતેજ એવી સગવડ કરેલી છે કે નટ્સ વર્ષના ઘણા ભાગ સુધી રહી શકે તેવું બનાવવામાં આવ્યું છે, જો કે પ્રાચીન અને અર્વાચીન સમયમાં "માંસ" માણસનો યોગ્ય ખોરાક નથી એવી ઘણી દલીલો બતાવવામાં આવી છે અને શાકભાજી ઉપર બહુ ભાર મેલવામાં આવ્યો છે તો પણ તાજી શાકભાજી, કઠોળ, ભાખરી વગેરે નહિ પણ નટ્સ ઉપરજ માણસે ગુજરાન ચલાવવું જોઇએ એવો પ્રયાસ થયો નથી. કુદરતે તો ખાસ કરીને નટ્સ માણસના ખોરાક માટે નિર્માણ કરેલ છે.

મરહુમ ડૉ. ડેન્સમોર એમ. ડી. હાલના શાકભાજીના ચરબી વગરના ખાણાથી થતાં નુકશાન તરફ ધ્યાન ખેંચાવવામાં સર્વે ઇંગ્રેજો કરતાં પહેલોજ હતો. તેણે "નટ્સ" માણસ જાતનો ખાસ ખોરાક છે એવો અભિપ્રાય બતાવ્યો હતો અને તેને માટે ઓછી શાબાશી ઘટતી નથી. પણ ડેન્સમોર સાયન્સની અસરથી વિમુક્ત ન હતો અને પરિણામે તેની સીસ્ટમમાં ઘણી ભુલો જણાઇ હતી. ડેન્સમોર નટ્સના ખોરાકની યોગ્યતા-સાયન્સની મદદથી એટલે કે આંતરડાંની સગવડ ઉપરથી સાબેત કરતો હતો. પણ સાયન્ટીફીક સાબીતીઓની કશી જરૂર નથી. મેડીકલ સાયન્સનાં બધાં વિચિત્ર તત્વો સાયન્સની નજરે ખરાં જણાય છે.

સાયન્સનો પાયો કુદરત ઉપર નહોતો; તેની થીઅરીઓ (માર્ગ) કુદરતિ ગણાય નહિ. ડેન્સમોરના વિચારોથી લોકો ઉપર અસર થઇ નહિ, અને નટ્સ અને ફળો ખાવા તરફ લોકો ખેંચાયા નહિ. ડેન્સમોરને પોતાને સાયન્સની મદદ સિવાય નટ્સ અને ફળ બાબત

વિચારો આવેલા હોવા જોઇએ. કુદરત અને તેના કાયદા બદલાતા નથી અને શરૂઆતથી તે પ્રલય કાળ સુધી એકના એક રહે છે, અને જ્યાં સુધી લોકો કુદરતના કાયદા કાનુન પ્રમાણે વર્તશે નહિ અને નટ્સ અને ફળને ખાસ ખોરાક તરીકે વાપરશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખર સુખી થવાનાજ નથી. આ બાબતમાં એવો જવાબ આપવામાં આવશે કે ફળ અને નટ્સના ખોરાક સિવાય પણ ઘણાં દરદો દૂર કરવામાં આવ્યાં છે અને માણસો સારા અને મજબુત રહ્યા છે. પણ હાલના વખતમાં માણસોને ખરી તન્દુરસ્તી શું છે તેનો વિચાર પણ નથી. જો તેઓ કુદરતના તમામ નિયમો પ્રમાણે વર્તશે અને તે કાયદાને માન આપી દરેક વહેવાર કરશે તો જે તંદુરસ્તી પેદા થશે તેનો અત્યારે તેમને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવી શકે. આ પુસ્તકની શરૂઆતમાંજ મેં બતાવ્યું છે કે માણસોને કુદરતનાં હવા અજવાળા માટે ન સમજી શકાય તેવો અવિશ્વાસ છે. જ્યારે બધાં પ્રાણીઓ પોતાના કુદરતી ખોરાક ઉપર રહે છે ત્યારે તેઓ શું મજબુત, સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં? હરણ ઘાસ ઉપર અને સિંહ માંસ ઉપર સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં?

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે ઓરાંગ ઓટાંગ (વાંદરની જાત) જેનાં આંતરડાં અને અવયવો માણસના તે તે ભાગને એટલા મળતા આવે છે કે તે બન્ને વચ્ચેનો તફાવત આપણને પારખવો પણ મુસ્કેલ પડે છે. આ પ્રાણી માત્ર ફળ ઉપર ગુજારો કરે છે છતાં તેનામાં એટલું બધું જોર હોય છે કે ગરમ પ્રદેશના જંગલોનો રાક્ષસ તે કહેવાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ફળ ખાવાથી માણસોમાં શક્તિ આવશે નહિ, પણ ઉલટ ફળ, દાણા, માંસ, શાકભાજી અને દારૂ વગેરે પદાર્થોવાળા ખોરાકથી ઓરાંગ ઓટાંગ જેવી શક્તિ જોવામાં આવતી નથી. જો માણસ ખરેખર કુદરતી ખોરાક ખાય અને કુદરતી જીવન ગાળશે તો તે બધાં પ્રાણીઓમાં શ્રેષ્ટ છે અને બધા કરતાં વધારે પ્રવીણ હોતાં બધાં કરતાં વધારે કૌવતવાન થવો જોઇએ. રાક્ષસો; અને સાઇક્લોપ વગેરેની વાતોથી પણ પ્રથમ માણસોમાં અતિશય બળ હતું એ વાત સાબીત થાય છે.

જાનવરો અરધાં પક્વ અથવા કાચાં ફળો અને ઝાડ પાલો ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. આપણને જેમ જેમ અનુભવ થશે તેમ તેમ આ હકીકત વ્યાજબી જણાશે. છોકરાંઓ પણ જેમને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે અસર કરે છે તેઓ પણ કાચાં ફળ ખાવા વધારે ખુશી થાય છે. નેચરલીસ્ટો પણ ઉપરની વાતમાં સત્ય હોવાનું કબુલ કરવા લાગ્યા છે. માર્ટીનની જાનવરો વગેરેનો ઇતિહાસ—નામની ચોપડીમાં લખેલું છે કે જંગલનો ઓરાંગ ઉટાંગ કાચાં ફળ ખાવાનો શોખીન જણાય છે. એટલું પણ ચોક્કસ જોયેલું છે કે પક્ષીઓ પણ પાકી ગયાં ન હોય તેવાં બોર અને ફળો (ચેરીઝ) ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જે ઝાડનાં ફળ પાકી ગયાં હોય તેને પડતાં મેલી અર્ધપક્વ ફળો ખાવા જાય છે.

પ્રાણીઓ પણ કુમળાં કાચાં ઘાસ અને દાણાને પસંદ કરે છે. વળી સુકાયલું ઘાસ પણ તાજું કાપેલું હોય તો વધારે પસંદ કરે છે અને ખેડુતો કાપીને રાખી મુકે છે તેવા ઘાસ કરતાં આવા ઘાસને વધાર પસંદ કરે છે.

શિયાળામાં ઉપયોગ કરવા માટે જે સફરજન રાખી મુકવામાં આવે છે તે પણ અર્ધા પાકેલાંજ ઉતારી લેવામાં આવ છે.

નાનાં છોકરાંઓને કાચાં ફળો ખાવાથી ઝાડો અને શરીરમાં ગુમડાં થાય છે. તેજ બતાવી આપે છે કે કાચાં ફળોની અસર શરીરને વધારે સતેજ અને કૌવત આપનારી છે, છે કારણ શરીરને સાફ કરવાની ક્રિયાનું ઝાડો અને ગુમડાં બહારનું સ્વરૂપ છે, એટલે

કે આપણે કાચાં અને અરધાં પાકેલાં ફળોથી બ્હીવું નહિ પણ તેવાં ફળો ખાવાં જોઇએ. આપણી બહુ લાડીલી જીભને પણ તેવાં ફળ વધારે ફાવશે. તાજાં શાકો એ વગર પાકેલા છોડવા અથવા કઠોળના લીલવા હોય છે અને તેવી પાકેલા દાણા કે જેમાંથી રોટલી ભાખરી વગેરે થાય છે તેના કરતાં કાચાં શાક ભાજી વધારે ઉપયોગી છે. જે જાનવરોને પાકેલાં ધાન ખાવા માટે આપવામાં આવે છે અને જેઓને થોડું કામ કરવાનું હોય છે તેઓના સાંધા ઝલાઈ જાય છે અને ઘણી વખત તો મરી પણ જાય છે. વળી જે ઘોડાઓને વગર પાકેલું ખડ આપવામાં આવે છે તે સુકેલું હોય છે તોપણ ઘોડા ઝલાઈ જતા નથી.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે કઠોળના ધાન અને પાકેલા દાણા કુદરતનાં નિયમ પ્રમાણે સારા નથી અને તેવી ભલામણ કરવી જોઇએ નહિ. એટલે હાલના વેજીટેરીયનો ઘઉંના આખા દાણા કૈવત માટે ખાવાની ભલામણ કરે છે તે વાજબી નથી. આ તેમની ભૂલને માટે ઘણી સખ્ત સજા પણ ભોગવવી પડેલી છે.

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે ખારેક (ખજુર) તથા અંજીર આપણા દાંતને નુકશાન કરતા છે. ખારેક અને અંજીર સુકેલાં હોય છે તેથી તે પુરેપુરા કુદરતી ખોરાક કહેવાય નહિ. વળી સુકી ખારેકમાં વધારે કુદરતી ખાંડ હોવાથી આપણા દાંતને અમુક પ્રકારનું નુકશાન થતું હોય તો તે સંભવિત છે. પણ તે એટલું વધુ નુકશાન કરતા હોવા માટે મને શક છે. જો કે આ ગરમ દેશનું ફળ (ખારેક) ખાસ જરૂરની ચીજ નથી, તોપણ એક જુદી જુદી જાત તરીકે સારી છે અને શીયાળામાં તો તે સારો સ્વાદ આપે છે. નારંગી–સંતરાં અને એવાં બીજાં ફળો માટે તો આવો વાંધો ઉઠાવી શકાયજ નહિ.

ખરેખર રીતે તો હાલનાં ફળોને કૃત્રિમ રીતે પેદા કરવામાં આવે છે અને તેને પૃથ્વીની આપો આપ પેદા થયેલ પેદાશ ગણી શકાય નહિ. તોપણ આવાં ફળોને કાચી સ્થિતિમાં કુદરતી રીતે ખાવાનું બની શકે તેવું છે તો બોર જેવાં ફળની માફક તેઓ પણ ખવાઇ શકે છે, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો (ખારેક, અંજીર, નારંગી, બદામ વગેરે) આપણા દેશના હવા-પાણીમાં પાકતાં નથી અને તેઓ તો દક્ષિણના દેશો માટેજ છે, છતાં પણ તે કાચાં ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તેથી તેને અકુદરતી ખોરાક ગણી શકાય નહિ.

માણસ જ્યારે કઠોળના દાણા, બટાટા અને એવી ચીજો ખાય છે ત્યારે તે જેટલો કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તે છે તેટલા આપણે ઉપર બતાવેલા ફળો ખાવાથી વિરૂદ્ધ વર્તન કરતા નથી.

દુધ હમેશાં ગરમ કર્યા વગર ખાવું જોઇએ. ગરમ કરવાથી તે પચી શકે નહિ તેવું થાય છે. દહીં (Sour milk) પણ વાપરવું જોઇએ. ફળો અને બોરની જાતનાં ફળ (બેરીઝ) તો રાંધ્યા વગરજ ખાવાં જોઇએ. તાજાં ફળોની ગેરહાજરીમાં બાફેલાં, સુકવેલાં ફળો ખાવામાં હરકત નથી. બાફેલાં ફળો કે ફળોના મુરબ્બામાં જેમ બને તેમ ઓછી ખાંડ વાપરવી જોઇએ. કારણ બનાવટી ખાંડ હોજરીને નુકશાન કરતા છે. ગોળ (Unblued sugar) બીજી સાધારણ ખાંડ કરતાં સારી ગણવામાં આવે છે. મીઠાશ લાવવા ખજુર કે ખારેક વાપરી શકાય. ભાખરી સાથે મધ ખાઇ શકાય.

ધીમે ધીમે ખૂબ ચાવીને ખાવું જોઇએ. જો ખોરાક આપણા મોંના અમિરસમાં બરાબર મળેલો હોય તો હોજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. રાંધેલી ચીજો કરતાં ફળ ખાવામાં વધારે ચાવવું પડે છે. તે ઉપરથી ફળ ખાવાં એ કુદરતી છે એમ જણાય છે. માંસાહારમાંથી

હાલનાં શાકભાજી, ફળ, કઠોળ ખાવાની રીતિ ગ્રહણ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે. કારણ નટ્સમાં જે ચરબી હોય છે તેથી તે ખાવાથી બહુજ લાગણી થશે. વળી આ સિવાય બીજી પણ જુદી જુદી લાગણીઓ પેદા થશે. પણ દારૂ અને માંસનાં ચિન્હો નાશ પામશે. એજ કારણે ઘણા વેજીટેરીયન થઈ પાછા તે ખોરાક મેલી દે છે. પણ માત્ર ફળ અને નટ્સ ખાવાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો વધારે છુટથી કામ કરતા થવાથી પાચનશક્તિ વધારે તીવ્ર થાય છે, મગજમાં પણ વધારે સારો ફાયદો થતાં આખું શરીર હલકું અને આનંદીત થાય છે, અને તેથી નહિ અનુભવેલી ખુશી અને આનંદની લાગણી પેદા થાય છે. શરીરને યોગ્ય ચીજો મળવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની સ્ફુરતા જોવામાં આવે છે, અને નવી જાતની શક્તિ અને આનંદની લાગણી ઉદ્ભવે છે.

આપણી લાડ લડાવેલી રસના ઇંદ્રિયને તો બીલકુલ સ્વાદ રહિત ચીજો પણ મહાવરાથી ખાવાની ટેવ પડે છે અને દારૂ કે તમાકુ જેવી ચીજો પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં કહીએ તો કોઈ પણ જાતનું પાકશાસ્ત્ર, જે સ્વાદ કુદરતે ફળોમાં મૂકેલો છે તેવો સ્વાદ કોઇ કાળે ખોરાકમાં લાવી શકતું નથી.

જો કોઇ માણસ પોતાની અકુદરતી ખોરાક ખાવાની ટેવને દબાવી દેશે તો ખરા કુદરતી ખોરાકની ખરી મજાનો અનુભવ તેને મળી શકશે. કાચાં ફળો ખાવાથી થોડા વખતમાં તેને જુદા જુદા સ્વાદો માલમ પડશે; તે એટલે સુધી કે પછી તેને પોતાની જુની રીતિ અખ્તીયાર કરવાનો ઘણો કંટાળો આવશે. ફળ ખાવાની ભલામણ કરનારા, શામાટે ફળોના ચુસ્ત હિમાયતી રહે છે તે ઉપરની હકીકતથી જોઇ શકાશે.

ફળ ખાવાની હિમાયત કરતાં મારે તમને જણાવવું જોઇએ કે જેમ કુદરતને અનુસરીને આપણે આપણા જીવનમાં ફેર કરીશુ તેમ શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર કરવાની કોશીષ વધારે જોરવાળી થશે. આ કોશીષ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં–હાથ પગમાં ઇજા, આંળસ અને એવી બીજી રીતે જાહેર થશે. પણ આ સારી નિશાનીઓ સમજવી. એ ઉપરથી એટલુંજ સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં સુધારો થવાની ક્રિયા ચાલુ છે. જે દરદી કુદરતની આ હકીકત જરા પણ સમજતો થાય છે તે આ ઉપરથી વધારે આરામ પામે છે.

કેટલીક વખત આવાં રીતસર કુદરતી ખોરાક લેવાથી ઘણીજ ક્ષુધા લાગે છે જેથી ખોરાકનો ઘણો જથ્થો શરૂઆતમાં ખાવો જોઇએ છે. આ પણ સારૂં ચિન્હ છે, કારણ તે ઉપરથી એટલુંજ સાબીત થાય છે કે શરીરમાં નવી વૃદ્ધિ થાય છે. અસાધારણ ક્ષુધાથી કોઇએ શરૂઆતમાં ગભરાવું જોઇએ નહિ. કારણ થોડા વખતમાં તે આપોઆપ સમાઈ જશે અને છેવટ તો અકુદરતી ખોરાક જેટલો જોઇએ તેના કરતાં ઓછા ખોરાકથી સંતોષ થાય છે અને ઓછા ખોરાકથી પણ ઘણો સ્વાદ આવશે.

માતાના દુધ સિવાય કુદરતે માણસના ખોરાક તરીકે નકર ખોરાક પસંદ કરેલો છે. કુદરતી રીતે જે પ્રાણીઓ રસવાળાં શાકભાજી જેવાં કાચા પદાર્થો ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે તેઓ પાણી બહુ ઓછું પીએ છે. મૃગલીઓ બીલકુલ પાણી પીતીજ નથી. પ્રથમ માણસ જાત પણ પાણી નહિ પીતો હોય, કારણ તેને પાણી પીવાને માટે કૃત્રિમ વાસણોની જરૂર પડે છે. જ્યારે હાલના વખતમાં માણસો કેટલો પ્રવાહી પદાર્થ અને પ્રવાહી પીણાં દારૂ, ચા, કાફી વગેરે પીએ છે ત્યારે કુદરત વિરૂદ્ધ તેઓ કેટલું બધુ પાપ કરે છે તે સમજી શકાય તેમ છે.

સ્કોથના બતાવેલા ઉપચારમાં દરદીને બીલકુલ પ્રવાહી પદાર્થ આપવો બંધ કરી આરામ

લાવવાની કોશીષ થાય છે. જે પોતાનું પોષણ માત્ર ફળોમાંથીજ પેદા કરે છે. તેને થોડા વખતમાં જણાશે કે તેને તરસ લાગતી નથી અને તેને પાણી પીવાની બહુ જરૂર પડતી નથી. પીવાની ચીજોમાં માતાના દુધ સિવાય પાણીજ શ્રેષ્ટ છે. લેમોનેડ અને ફળોના રસનો વપરાશ પણ ઠીક છે.

પીવાના પદાર્થ તરીકે નીચે પ્રમાણે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર કરી શકાયઃ—

સેલટર વૉટર (Selters water) અથવા તો કેલીબીએટ સ્પ્રીંગ વૉટર (Chalybeate spring water) નો એક સીસો લઈ તેમાં ૧ લીંબુનો રસ નાંખી તેમાં સુગંધી લાવવા માટે રાસ્પબેરીનો રસ ઉમેરવો જોઇએ. સારા પ્રસંગે આ પીણુ "જંગબોર્ન"માં વાપરવામાં આવ્યું છે અને તે બહુ આનંદદાયક જણાયું છે. તેનાથી અમે બહુ ખુશી થયા હતા. મેળાવડા પ્રસંગે પીવાની જરૂર લેખવામાં આવે તોપણ દારૂ જેવા માદક પદાર્થો પીવાની જરૂર નથી. ફળોના રસો પાણીના ગ્લાસમાં નાખી "ટોસ્ટ" તરીકે લઈ શકાય. આનંદ અને મનનું પ્રફુલ્લિતપણું હમેશાં નિશા કરવાથી જ થાય તેમ નથી.

ફળના રસો પણ આવાજ જોઇએ, એટલે કે ઘેર બૈરાં બનાવે છે તેવાજ જોઇએ. જે ફળનાં રસો બજારમાં વેચવા માટે મળે છે, અને જેના માટે જાહેર ખબરોમાં મોટાં બણગાં ફુંકાય છે તે બધામાં કંઇક શંકા લેવા જેવું જણાય છે. જો કે કેટલાક તો જરા સારા અને ચોખ્ખા બનાવવાનું કહેવાય છે.

માંસ, નીમક, મસાલાને લઇને જે અકુદરતી તરસ લાગે છે તેને લઇને સખ્ત અમે ઉસ્કેરનારા પ્રવાહી પદાર્થોનું મન થાય છે. વળી ઢીલા પડેલા જ્ઞાનતંતુઓ પણ કેટલીક વખત ઉત્તેજિત પદાર્થોની જરૂરીઆતમાં આવી પડે છે. જો કે જ્યારે તેને ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ઉલટા વધારે નિર્બળ થયેલા પાછળથી જણાય છે. આ પ્રમાણે માણસોને માદક પદાર્થો જુદા જુદા દારૂ, કૉફી, ચા વગેરેની લોકોને ટેવ પડે છે. દારૂ કુદરતથી વિરૂદ્ધ છે, અને તેનાથી કેટલાં બધાં કુટુંબનો વિનાશ થાય છે! આલ્કોહોલ નાના પ્રમાણમાં બહુ નુકસાન કરતા નથી, દાક્તરો પણ ઘણી વખત નાના પ્રમાણમાં દારૂ વગેરે ઉપયોગી છે એમ સમજી દવામાં આપે છે, આમ માનવામાં તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. તન્દુરસ્ત માણસો પણ જરા દારૂથી ઉત્તેજિત થાય છે તો પરિણામે વધારે નિર્બળ થાય છે તો પછી માંદા માણસોને તો વધારે નુકસાન થાય એ સ્વાભાવિક છે.

હાલમાં પુરૂષો આલ્કોહોલ, દારૂ અને તમાકુના વધારે ઉપયોગથી પોતાને નુકસાન કરે છે ત્યારે સ્ત્રીઓ (ખાસ કરીને વિલાયતમાં) કૉફીના વપરાશથી તેવુંજ નુકસાન પામે છે. હાલના જમાનામાં કૉફીથી સ્ત્રીઓમાં ઘણી માંદગી જોવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ આ કૉફીની ટેવ મેલી દેશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખરી તન્દુરસ્તી મેળવી શકશે નહિ. સીરીઅલ્સ (અનાજ)માંથી બનાવેલી કૉફી બીજી કૉફી કરતાં ઓછું નુકસાન કરનારી છે છતાં પણ તેનો ઉપયોગ સારો નથી. કારણ પ્રવાહી પદાર્થો વધારે લેવા કોઈ રીતે શ્રેયસ્કર નથી. જેમ જેમ માણસો ફળોના રસ વધારે વધારે ઉપયોગમાં લેશે તેમ તેમ લોકોની તૃષા ઓછી થતી જશે. દારૂ પીવાની ઇચ્છા કુદરતી ખોરાક તથા પીણાથીજ દુર થઈ શકે તેમ છે.

આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન ગાળવા વિરૂદ્ધ ઘણા લોકો વહેમ અને શંકાથી જુએ છે. એક જણ એવો પ્રશ્ન ઉઠાવે છે કે જો બધા લોકો ફરીથી ફળ, ફુલ, નટ્સ ખાવા લાગશે તો આટલાં બધાં ફળો, નટ્સ ક્યાંથી લાવવાં? વળી બીજા શખ્સને તો કસાઇઓ, મોચીઓ,

ધીશીવાળા, ગાંધીઓ જેઓ ધંધા રોજગાર વગરના થઈ પડશે તેની ચિંતા થવા માંડે છે.

દરેક માણસ જે કુદરતી ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા બતાવશે તે ખોરાક મેળવી શકશે. જ્યારે ફળો માટે વધારે માગણી થશે ત્યારે ઘણી જમીન કે જ્યાં હાલ બીજાં બીનજરૂરી અને તમાકુ, દાણા, કંદ અને એવા બીજા પદાર્થોનું વાવેતર કરવામાં આવે છે ત્યાં ફળનાં વાવેતર માટે કરવામાં આવશે. હાલ તો ફળો માટે ફક્ત રસ્તા ઉપરની જગા તથા બીજી નકામી જગાઓજ રાખવામાં આવે છે, નટ્સ અને બોર (Berries)નાં ઝાડો તો તદન નકામાં અને નિરુપયોગી ગણવામાં આવે છે. જે પ્રમાણમાં માણસ કુદરતથી દૂર ગયો છે અને જે પ્રમાણમાં કહેવાતો સુધારો તથા કળાકૌશલ્ય વધ્યાં છે તેજ પ્રમાણમાં તે ઉતરતો પણ ગયો છે. અને જે પ્રમાણમાં તે પાછો કુદરત તરફ જશે તેજ પ્રમાણે તે સુધરતો જશે. શરૂઆતમાં કોઇ જાતનો " વેપાર " ન હતો અને લોકો તેથી સુખી હતા. જો હવે પણ "વેપાર" નકામો થઇ જાય તો લોકો પાછા તેટલાજ પ્રમાણમાં આ દુનિયામાં સુખી થાય. જો કે આ વાત ઘણાને તો બરાબર ધ્યાનમાં બેસશે નહિ.

દરેક ફળ ખાનારાને હું આજીજી કરી કહું છું કે તેણે ફળોનો પાક વધારે થાય તેવી કોશીષ કરવી જોઇએ. માણસ જાતની પચનશક્તિના અવયવો ફળોનેજ પચાવવા માટે સરજેલા છે અને ફળો તેથી કરીને વધારે સહેલાઇથી પચી જાય તેમ છે. જ્યારે ફળનો આહાર શરૂ થાય છે ત્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનું આગમન બંધ થાય છે અને શરીરની શક્તિઓ, અંદર જુના વખતથી ભરાઇ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવામાં વધારે ત્વરિત થાય છે. આ શક્તિને ફળ ઉત્તેજીત કરે છે. કાચાં ફળો જલદીથી પચી જાય છે અને તેમાં આરામ લાવવાની તથા શક્તિ આપવાની જે સત્તા રહેલી છે તેથી દરદો દૂર કરવામાં તે કેટલાં બધાં ઉપયોગી છે એ વાત તમે સમજી શકશોજ.

ફળાહારથી ઘણોજ ફાયદો થયો છે. ઘણી વખત શરીરમાંથી બધી શક્તિ જતી રહેલી હોય છે અને માત્ર નિરાશા રહેલી હોય છે તેવી સ્થિતિમાં પણ ફળોથી ઘણો ફાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. આવી હકીકત છતાં આપણે ફળથી શામાટે દૂર રહેવું જોઇએ અને અયોગ્ય અકુદરતી ખોરાક અને ઉપચારોને વળગી રહેવું જોઇએ.

માંદગીને વખતે માણસે જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું જોઇએ. જ્યારે બહુજ ભૂખ લાગી, હોજરી ખોરાક માગી લે ત્યારેજ ખાવું જોઇએ. થોડા વખતને માટે ઉપવાસ કરવો એ પણ ઘણો ઉપયોગી છે. ઇસુખ્રિસ્ત પણ ઉપવાસ માટે બહુ ઉંચો મત આપે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે માંદગીના વખતે ગમે તેમ કરીને પણ ખાવું જોઇએ, નહિ તો તેમનાં શરીર નબળાં પડી જશે. પણ આ માન્યતા બીલકુલ ભૂલ ભરેલી છે. જ્યારે હોજરીને ખોરાકની જરૂર નથી ત્યારે તે તેને પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી અને તેવે વખતે જો તેના ઉપર ખોરાકનું ભારણ કરવામાં આવે છે. તો તે નુકસાનકારક નીવડે છે. તનદુરસ્ત માણસને પણ ખાવા માટે દબાણ કરવું જોઇએ નહિ તો પછી બિમાર માણસને તો કદી તેમ કરવું જોઇએ નહિ. આ બાબતમાં કહેવું જોઇએ કે માતાઓએ પોતાનાં બાળકો માટે બહુ ઇન્તેજારી બતાવવી જોઇએ નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક બાબત આ જોખમ વધારે છે, કારણ અકુદરતી ખોરાક હમેશાં વધારે ખવાય છે. અને કુદરતી ખોરાકની એવી ખૂબી છે કે તે કદી વધારે ખવાતોજ નથી. માંદો માણસ જ્યારે ફળ ખાય છે ત્યારે તેણે વધારે ખવાઈ જશે એવી ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી.

કુદરતી જીવન ગાળવા વિષે આટલું વિવેચન કરવામાં મારો ખાસ ઉદ્દેશ માણસની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવાનો છે. જેને દરદ કહીએ છીએ તે સ્થિતિ દૂર કરવા અને કુદરત તરફ પુનરાગમન કરવાથી આરામ કરવાનું જ્ઞાન પ્રસારવા મારો ખાસ યત્ન છે. કુદરતમાં પ્રતિકૂળતા નથી, ઐક્યતા છે; તેમજ શરીર, મન અને આત્માનું પણ ઐક્યજ સમજવું જોઇએ. શરીર, મન અને આત્માને ધારણ કરી ટકાવી રાખે છે તેમજ મન અને આત્મા શરીર ઉપર અસર કરે છે. માણસને પ્રથમ પરમેશ્વરે તનદુરસ્ત અને સુંદર બનાવ્યો એટલુંજ નહિ પણ તેને તદ્દન સારો અને ઉચ્ચ બનાવ્યો હતો. તે સૃષ્ટિના સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ મુગટ તરીકે હતો. સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરની સર્વથી ઉચ્ચ બનાવટમાં શરીર, મન અને આત્માની અધુરાસ હોયજ નહિ. માણસોમાં પાપયુક્ત ઇચ્છાઓ હોય છે. જો કે તેઓ તેવી ઇચ્છાઓને આધીન ન થવા કોશીશ કરે છે પણ આખરે પાછા નિરાશ થઈ પાપી ઇચ્છાઓને તાબે થાય છે. આવાં પરિણામને માટે માણસ પોતેજ, કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે તેને લઇને, જવાબદાર છે. માણસની પડતી બનાઇ કરેલા ખોરાક ખાવાથીજ થઇ હતી. કુદરતમાં જાનવરો સંભોગની ક્રિયા ફક્ત પ્રજાની ઉત્પત્તિ માટે એકજ વખત કરે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી તેઓ તે ક્રિયા બંધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને ગમે તેવી ફરજ પાડો પણ જો ફરીથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ન હોય તો તે ક્રિયા કરશેજ નહિ. માણસનું પણ તેમજ છે. કુદરતી જીવન ગાળવાથી તે વધારે તનદુરસ્ત થશે અને તેમ કરવાથી અનીતિ અને પાપ ઓછું કરશે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં કર્મો કરવા તેને માટે અશક્ય થઈ પડશે. પણ જ્યારે ઉપર પ્રમાણે માણસ ઉચ્ચ સ્થિતિને પહોંચે છે ત્યારેજ તે ખરેખરો સુધરે છે. જેમ પ્રાણીઓ પણ જુદાં જુદાં પ્રમાણે પરિપૂર્ણતાને પહોંચે છે તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ હોય છે. બધા લોકો એક સરખી પંક્તિમાં નથી હોતા. કોઇને મનશક્તિ અને અક્કલ બીજા કરતાં વધારે હોય છે. માણસ કે જેની દૈવી સ્થિતિ માટે સ્વર્ગની વાતો કહેવામાં આવે છે તે તો પ્રગટીકરણમાં ઘણી આગળ વધેલી જાતો પૈકીનો હોવો જોઇએ, અને આવા પ્રકારનું જ્ઞાન તો ઘણાજ ઉંચા પ્રકારની વિચારશક્તિવાળા માણસોને અનેક સંકટો વેઠયા પછી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે એવી ભીતિ રાખવાની નથી કે જો હાલનો સુધરેલો માણસ કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરશે તો તે જુના વખતની વાતો સાંભળીએ છીએ તેવો જંગલી થઈ જશે. શરીરમાં થતા ફેરફારોને લઇને મન અને આત્માનાં મૂળ સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યો દરેક અંગને નુકશાન કરે છે, અને જે અવયવો મન અને આત્માને શરીર સાથે જોડે છે તેવાં અંગને પણ નુકસાન કરે છે. હાલના વખતમાં શરીર માટે કુદરતી રીતે સંભાળ રાખવાથી આપણે મૂર્ખતા, જડતા, ગાંડપણ, મનનું અસ્વસ્થપણું, ગમગીની, બેચેની, દીલગીરી, કંટાળો, ચિંતા, અદેખાઇ, ખોટી ઇચ્છા, જુવાનીની ભૂલ, દુર્ગુણ, ગુન્હા અને ગુસ્સા વગેરેને પણ દૂર કરી શકીશું એવો તો લોકોને વિચાર પણ આવતો નથી. ખરેખર તો બધું નૈતિક જ્ઞાન જ્યાં સુધી શરીરની કુદરત અનુસાર સંભાળ લેવામાં આવી ન હોય તો નકામું છે, અને ઉલટું ઘણી વખત વધારે ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન કરે છે. ગ્રીક દંતકથામાં ડેનાયડો (Danaids) માટે કહેલું છે. ડેનોસ નામના રાજાની તેઓ છોકરીઓ હતી. તેમણે પોતાના પિતાની સલાહથી લગ્નની રાત્રેજ પોતાના ધણીઓને મારી નાંખ્યા હતા. આ છોકરીઓને તેમનાં મરણ પછી સજા અર્થે નર્કમાં ચાળણીમાં પાણી ભરાય ત્યાંસુધી રાખવાનું ઠર્યું હતું. જેઓ આજે પણ લોકોને પ્રથમ કુદરત તરફ લઇ ગયા વગર સુખી અને સારા કરવા માગે

છે. તેઓ ડેનોયડની માફક ચાળણીમાં પાણી ભરવાની વૃથા મહેનત કરનારા છે.

બધા ધારાશાસ્ત્રીઓ અને ફીલસુફો જેઓ કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજતા નથી તેઓ પોતાના ડહાપણથી ઉલટું વધારે નુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે ઘણી વખત આપણે જાહેર બદી (Prostitution વ્યભિચાર) વિષે ચાંપતા ઇલાજ લઇએ છીએ ત્યારે તેમ કરવાથી છુપી ખાનગી બદી જે કે જાહેર બદી કરતાં વધારે ખરાબ અને નાશકારક છે તેને ઉત્તેજન આપીએ છીએ.

આ ઉપરથી હાઇડ્રા (શેષનાગ) સાથના કજીયાની વાત યાદ આવે છે. ગ્રીક લોકોમાં દંતકથા છે કે હાઇડ્રા નામના રાક્ષસને નવ કે એક સો માથાં હતાં. આ રાક્ષસ અર્ગોલીયન લરનાના મુલકને વેરાન કરતો હતો. આ રાક્ષસને મારી નાંખવાની કોશીશો નિષ્ફળ જતી કારણ એક માથું કાપી નાંખવામાં આવતું તો તેને બદલે બે માથાં તેને (અહીરાવણ મહીરાવણની માફક) ઉગી આવતાં. હરક્યુલીસ નામનો બહાદુર વીરે આખરે આ હાઇડ્રાનો નાશ કર્યો હતો.

હાલમાં માણસોની વચ્ચે વસતો રાક્ષસ (બધા દુર્ગુણો)નો નાશ થઇ શકે તે માત્ર કુદરત તરફ પુનર્ગમન કરવાથીજ બની શકે તેમ છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે "પરમેશ્વરે માણસને પોતાનીજ મૂર્તિ તરીકે ઉત્પન્ન કર્યો છે."

પરમેશ્વર એ પ્રેમ છે અને આ બાબતમાં પરમેશ્વરને તે મળતોજ છે. પરમેશ્વર તરફ પ્રેમ અને તેના માણસો તરફ પ્રેમ એજ મૂળ તો માણસનો સ્વભાવ હતો. જ્યારે માણસ કુદરતથી વિમુખ થયો ત્યારે તેના શરીરના દુઃખની સાથે તેના આત્મામાં પણ બિગાડ થયો. વિજાતીય વિષય વાસનાના સુખની ભાવનાની બદી પ્રથમ શરૂ થઇ અને તેથી માણસના પ્રેમમાં પણ બિગાડ થયો, વૈરભાવ તેથી ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી ઇર્ષા, હલકી વૃત્તિ, અને પરમેશ્વર અને લોકો વિરૂદ્ધનાં જુદાં જુદાં પાપોની ઉત્પત્તિ થઇ, અને પરમેશ્વરનું મળતાપણું વધારે અને વધારે લય પામ્યું.

કુદરતમાં પણ જોવામાં આવે છે કે જે પ્રાણીઓ માંસાહાર ઉપર રહે છે તેઓ પાપી હોય છે અને ઝાડપાલો ખાનારાં નરમ અને શાંત હોય છે. વાંદરાં કે કુતરાંને માંસ ઉપર રાખવામાં આવે છે તો તે પોતાનો શાંત સ્વભાવ ખોઇને ક્રુર થાય છે. જો વાંદરાને માત્ર માંસ આપવામાં આવે છે તે તો થોડાજ વખતમાં બિલકુલ હરામખોર થઇ જાય છે. કુદરતી જીવન ત્યારે માત્ર પેટ ભરવાનોજ સવાલ નથી. આપણે માત્ર શરીરનું દુઃખ ટાળવા માંગતા નથી પણ આપણો ઉચ્ચ આશય, નીતિ અને સદ્‌ગુણની ટોચ પર પહોંચવાનો આશય રાખવો જોઇએ ત્યારેજ માણસમાં ફરીથી વધારે અને વધારે "પ્રભુતા" આવશે.

જગન્નિયંતા કે જે દુનિયાનો તારક છે તેની સલાહથી આપણે દોરાવું જોઇએ. દરેક અંગતના સવાલ માટે આપણે તેની સલાહ લેવી જોઇએ. આપણા પોષણનો સવાલ કંઇ નજીવો નથી કે પરમેશ્વર કુદરતની મારફત તે વિષે જે કંઇ કહે તેના તરફ આપણે બેદરકાર થવું જોઇએ. દરેક મહાન ધર્મમાં ખાવામાં કેવી ચીજો વાપરવી જોઇએ તે બદલ સૂચના–આજ્ઞાઓ કરેલી છે. યાહુદીના ધર્મમાં, મુસલમાનના ધર્મમાં અને હિંદુસ્તાનનાં બુદ્ધ ધર્મના તથા વેદધર્મના મહાન સિદ્ધાંતોમાં પણ ખોરાક વિષે ભલામણો કરેલી છે. એ પણ જગજાહેર વાત છે કે બૌદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં માંસાહારની મનાઈ છે. ત્યારે જીસસને ખોરાક માટે કંઈ ભાન નહતું એમ કહી શકાય ખરૂં કે? જ્યારે જીસસ પ્રેમ, નમ્રતા અને શાંતિને માટે શિખામણો આપે છે ત્યારે કુદરતી ખોરાક આવી સ્થિતિ લાવવા માટે ખાસ જરૂરનો છે એમ તેને ખબર ન હોય એમ ધારી શકાય?

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
धन्वेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રેાગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી ધન્વન્તરિ** ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.] ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫. [અંક ૨ જો.

Good Health !

Good Health ! What a rare, golden treasure;
We mourn it the moment it's gone.
We compass the world to reclaim it,
And failing, are wretched, undone.
When, with us, we value it lightly,
We treat it as though it were clay;
Too often, a slave to our pleasure,
We find it and fling it away.
A servant most faithful we find it;
Its laws are a boon in disguise.
But dear is the price we are paying,
When its precepts we deign to despise.
Yet always, it would give us good service,
If its laws we would only obey;
But by constantly breaking its precepts,
We wilfully drive it away.

—*B. Franklin Richards.*

Is Medicine a Science?

Opinions of Eminent Men.

John Mason Good, M. D., F. R. S., says: "The science of medicine is a barbarous jargon." Prof. Valentine Mott, the great surgeon, says: "Of all sciences, medicine is the most uncertain." Dr. Marshall Hall, F. R. S., says: "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room." Prof. S. M. Goss, of the medical college. Louisville, Ky., says: "Of the essence of disease very little is known. Indeed, nothing at all." Sir Astley Cooper, the famous English surgeon, says: "The science of medicine is founded on conjecture, and improved by murder." Dr. Hufeland, a great German physician, says: "That the greatest mortality of any of the professions is that of the doctors themselves." Prof. H. C. Wood, a distinguished American writer, asks: "What has chemical therapeutics established permanently and indisputably? Scarcely anything." Dr. Abercrombie, Fellow of the Royal College of Physicians of Edinburgh, says: "Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing." Dr. Benj. Rush says: "The art of healing is like an unroofed temple—uncovered at the top and cracked at the foundation." Dr. Talmage, F. R. S. says: "I fearlessly assert that in most cases our patients would be safer without a physician than with one". Sir William Knighton says: "Medicine seems one of those ill-fated arts whose improvement bears no proportion to its antiquity." Dr. Abernethy, of London says: "There has been a great increase of medical men of late, but upon my life, diseases have increased in proportion." Dr. Wakely, in the London Lancet, says: "A system of routine or impirical practice has grown up, vaccillating, uncertain, and often pilotless, in the treatment of disease." Prof. Henle, the great German pathologist and teacher, says: "Medical science, at all times, has been a medley of impirically acquired facts and theoretical observations, and so it is likely to remain." Dr. Jacob Bigelow, formerly president of the Massachusetts Medical Society, says: "The premature death of medical men brings with it the humiliating

conclusion.........that medicine is still an ineffectual speculation." Dr. Samuel S. Walliam, of New York says: "The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called medical science; it still lingers on the verge of mythological age." Prof. Alonzo Clark, of the New York College of Physicians and Surgeons, says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried thousands to their grave who would have recovered if left to nature." Dr. Evans, Fellow of the Royal College, London, says: "The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence." Dr. Marshall Hall, the distinguished English physiologist, says: "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principle amongst us." Prof. Gregory, of the Edinburgh Medical College, said to his medical class "Gentlemen, ninety nine out of every one hundred medical facts are medical lies, and medical doctrines are, for the most part, stark, staring nonsense." Dr. Eliphlet Kimball, of New Hampshire, says: "There is doctorcraft as well as priestcraft.........Physicians have slain more than war. The public would be infinitely better off without professional physicians." Dr. Mason Good says: "My experience with materia medica has proved it the baseless fabric of a dream, its theory pernicious, and the way out of it the only interesting passage it contains." Prof. B. F. Parker, New York, *says:* "Instead of investigating for themselves, medical men copy the errors of their predecessors, and have thus retarded the progress of medical science and perpetuated error." Prof. Jamison, of Edinburgh, Scotland, says: "Nine times out of ten our miscalled remedies are absolutely injurious to our patients, suffering from disease of whose character and real cause we are most culpably ignorant." Sir John Forbes, Fellow of the Royal College of Physicians, London, and physician to the Queen's household, says: "No systematic or theoretical classification of disease or therapeutic agents ever yet promulgated is true, or anything like truth, and none can be adopted as a safe guidance in practice.

—From "OUR HOME RIGHTS."

A Terrible Indictment.

Alexander M. Ross. M. D., F. R. S. L., Eng.; Member of the Colleges of Physicians and Surgeons of Quebec and Ontario, Professor of Hygiene and Sanitation at St. Louis Hygienic College of Physicians and Surgeons, Vice-President of the Association of Hygienists of America, Member of the Ninth Session of the International Medical Congress, Member of the British, French, and American Association for the Advancement of Science, etc., etc., says:—

I arraign the leaders of the profession on the following grave charges,——the rank and file are but sheep led astray:—

1. I charge that, whereas, the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health, and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug and silence.
2. I charge that the general tendency of the profession is to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness and to inculcate a reliance on drugs, medicines, vaccination and other unscientific expedients.
3. I charge that they have encouraged superstition and humbug by the germ theory of disease. I do not question the existence of infinitesimal micro-organisms; but they are the result, not the cause of, disease. They are the scavengers; their legitimate work is to clean out the sewers of our bodies; wherever there is decay, pus or decomposing matter, there these little life savers are doing their work of neutralization; sanitation and purification, they feast upon effete and decaying animal matter——they are beneficial helpers to an important end.
4. I charge that the prevalent custom of advising a speculum examination for every trifling back-ache, earache, headache, ingrowing toenail or bunion, is an unnecessary outrage on the modesty of women and a disgrace to the profession.
5. I charge that the present abominable and dangerous custom of spaying women for the most trivial uterine derange-

ment is nothing less than criminal and in contravention of scientific practice.

6. I charge that the prevalent custom of ascribing all the ills (imaginery or real) that afflict women, to uterine troubles, weakness, ulceration or displacement, is false in theory and fact, and is nothing but a cloak to cover ignorance, immorality or cupidity.

7. I charge that they prescribe to their patients——even child-bearing and nursing women—the use of beer, ale and other alcoholic beverages, which not only encourage drunkenness, but poison the life-blood of unborn children, and stamp a permanent appetite for liquor on the rising generation.

8 I charge that they have bitterly opposed every real and scientific reform in the healing art; they have filled the world with incurable invalids and given respectability to quackery by the outrageous quackery of the profession itself; disgusting all sensible and thoughtful men by their fallacies, tyrannical delusions, fetichism and humbug.

9. I charge that they have, under the teacherous guise of protecting the people from quackery, secured the enactment of most unjust monopolistic laws which deprive the people of one of their dearest and most important rights—the right in the hour of sickness, and in the presence of death, to choose their own medicine.

10. I charge that they have by doctorcraft hood-winked legislatures into enacting compulsory vaccination laws which compel parents to submit the bodies of their children to the beastly, useless and dangerous rite of vaccination and to deprive unvaccinated children of the right of education in our public schools and colleges. I hold that every individual should be protected and sustained in his medical opinions, and any man or set of men who would withhold from his brother man this right would light the fires of inquisition if he dared.

—From " OUR HOME RIGHTS."

Medical Remedies for Sleeplessness.

(By Dr. Richard Metcalfe.)

A perfect, harmless and efficacious sleep-producer can scarcely have been stated to have been discovered as yet in medicine. We have two fashionable remedies in sleeplessness, namely, chloral and bromide of potassium, and we have individuals dosing themselves with as much confidence as they would in taking a glass of water to quench their thirst, deluding themselves into the belief that these drugs are perfectly harmless. It would be impossible to calculate the loss of life and widespread detriment to health ensuing from the reckless use of these agents. Tons of chloral are annually consumed by the public, even without the sanction of the medical profession.

R. Clark Newton, "On Opium and Alcohol" says:

"When wakefulness has become a habit, its injurious effects are so marked, so distressing and intolerable, that the individual naturally and quickly turns for relief to some drug. Two narcotics have long taken precedence of all others as means of wooing sleep, viz., opium and alcohol; and their employment for such a purpose dates back long ago. Everyone is aware that even the occasional use of such sedatives as hypnotics is fraught with extreme danger, the risk is that a drug like opium proves so delightfully efficacious or adequate to the purpose intended, that its occasional use merges into a habit. It is the same with alcohol, and perhaps more confirmed drunkenness results from its habitual use for the production of sleep, than from any other cause. Overwork, excitement, worry or mental strain, producing nervous exhaustion; this is followed by sleeplessness, and the glass of whiskey at bed-time to procure rest. The next night, and the next, and so on, the stimulant must be repeated, until the habit is established and the alcoholic craving takes root. The danger does not at first commence in the quantity of whiskey taken at bed-time, it is in the habit or regularity of the practice as a necessity to procure rest. If the habit is not speedily broken in nine cases out of ten habitual drunkenness will sooner or

later overtake the individual. The intelligent medical man rarely prescribes chloral, as experience has taught him the extreme danger of its use and certainly of its indiscriminate administration.

Sleeplessness means not merely unrest but starvation of the cerebrum. The only cause for regret in these cases is that the blunder should ever be committed of supposing that a stupifying drug which throws the brain into a condition that mimics and burlesques sleep can do good. It is deceptive to give narcotics in a case of this type. The stupor simply masks the danger. Better far let the sleepless patient exhaust himself than stupify him. Chloral bromide and the rest of the poisons that produce a semblance of sleep are so many snares in such cases. Sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organ upon which the stress of the trouble falls. Suicide which occurs at the very outset of derangement and is apt to appear a sane act, is the logical issue of failure of nutrition that results from want of natural sleep. It is curious to note how a sleepless patient will set to work with all the calmness and forethought of intelligent sanity to compass his death. He is not insane in any technical sense. He has no delusion. He does not act or suppose himself to act, under an 'influence.' He simply wants to die, and perhaps not until after he has made an attempt to kill himself will he exhibit any of the formulated symptoms of mental disease.

Its habitual use is more destructive to human life than even alcohol or opuim, and they are bad enough. Although it is admitted that there are no drugs of an innocent or harmless nature that produce sleep, yet there are remedies in the Water Cure termed therapeutics which will produce sleep and that without injury to the system; and not withstanding this fact the orthodox practitioner has seen fit to avail himself of these remedies.

Sleep affords an opportunity for repairing exhaustion and waste resulting from physical exertion during hours of toil, and in the absence of organic disease the principal source of disturbed sleep is in the quality and quantity of those substances

we use for nourishment during the 24 hours. The tendency of all narcotics and alcoholic substances and food cooked or imperfectly masticated, excess of eating, drinking strong tea and coffee, heavy suppers, etc. are all the greatest enemies against refreshing sleep. On the other hand the real promoters of sleep are temperance in eating and drinking, moderate exercise, composure of mind and extreme tranquility of body and soul. The mechanical position of the body during sleep is of importance. The body should be horizontal, feet slightly raised, the head raised on a pillow about six inches above the feet, and the feet raised about three inches above the middle of the body. Sleeping with the head too high, unless the shoulders are supported, is bad; it bends the neck and compresses the chest because of the interference with the breathing. Persons who are in the habit of taking heavy suppers or suffering from enlarged livers should avoid lying on their. backs, since the unusual size of the liver presses upon the large blood vessels below the heart, thus interfering with the circulation of the blood which will account to some extent for nightmare etc. Sleeplessness is often the premonitory symptom of some constitutional or mental derangement, and as such its causes should be at once carefully ascertained. Sleeplessness is ushered in from a variety of causes, and in the first instance the causes are often neglected, ending in months of suffering, whereas if they had been taken in time, probably the simplest remedies would often suffice to remove the trouble in a few days. Of all human suffering, there is no complaint so difficult to contend with as sleeplessness, i. e., when it has been thoroughly developed. The longer a person has been without sleep the greater is the difficulty to woo it back again.

It matters [illegible] how indolent the mind is if the body be active and vig[illegible] We have most of us heard of the Scotch plough-boy w[illegible]plained that he never enjoyed a night's rest because as soon a[illegible] put his head on his pillow it was time to get up again. W[illegible]y safely conjecture that with him physical fatigue was accompained with the most absolute mental repose, and that like his brother of poetical fame he spent his days " walking and thinking of nothing at all."

It is reported of Lord Brougham that when he returned home after his brilliant and exhausting defense of Queen Caroline he went at once to bed with orders not to be disturbed however long he might sleep——orders which his household obeyed, though with astonishment deepening into something like terror as the young lawyer's nap prolonged itself for nearly eight and forty hours. His physician afterwards declared that this sleep had saved him from brain fever, though probably only the marvellously recuperative powers which he possessed, enabled him to take nature's remedy in one such mighty dose. His extraordinary capacity for work till old age may not improbably have been due to a constitution endowed with such means for repairing at night the waste of the day. On the other hand no one can say how much the irritability and acerbity which so marred the genius of Carlyle may have been due to his habitual sleeplessness and the nervous condition induced thereby.

In these days of over-pressure, sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organs upon which the streess considerably falls.

With reference to habitual sleeplessness it must be fresh in the minds of every one as to the lamentable circumatances in connection with the suicide of the Dean of Bangor and of Dr. Latson, the late talented editor of Health Culture. The reverend gentleman was a man of considerable intellectual power, which is the same as saying that he was constitutionally liable to intervals of mental depression. All highly intellectual men are exposed to this evil. A pendulam will always swing just as far in one direction as it does in the other, great power of mind also implies great weakness under certain conditions. The marvel is not that great minds occasionally become deranged but that the often escape derangement.



એ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.

(લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.)

દૃષ્ટા અમો સકળ દુનિઆંના હાલ ઉભા આ સ્થળ તૈયાર,
દૃશ્ય જગત પણ વિલસી રહ્યું છે વિધવિધ રંગી વિવિધ પ્રકાર;
દૃષ્ટિ અમારી જોવા તત્પર દૃશ્યે કરવા જાય પ્રપાત,
દૃશ્ય દૃષ્ટિનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ તારે હાથ.
શ્રોતાવર્ગ તણો પણ શ્રીજી ! અવનિ ઉપર છે નહીં પાર,
સાંભળવાને શ્રોત્ર મળ્યાં સહુ પ્રાણીના અપરંપાર;
સાંભળવા લાયક મૃદુ વાદ્યો કેરા મંજુલ લાખો નાદ,
શ્રોત શબ્દનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
પ્રાણી માત્ર નિજ શક્તિ પ્રમાણે કર્ત્તાપદને યોગ્ય જણાય,
કર્મ તણો સંયોગ અનાદિ નિગમે મધ્ય જોતાં નિર્ખાય;
કાર્ય વ્યૂહ ઉભો અમ આગળ અમ ઇચ્છા ત્યાં ભીડવા બાથ,
કર્મ કાર્યનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
જ્ઞાતા માનવ દેહ પામતાં હર્ષ સમેત અમો જગ જીવ,
જ્ઞાન ભર્યું છે હૈડાંઓમાં અપાર અર્ણવ સરીખું શિવ;
જ્ઞેય પદાર્થ પરાત્પર ! ઇશ્વર ! અમ પાસે આ હાલ હયાત,
જ્ઞેય જ્ઞાનનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
મધુર રસોના સ્વાદ પિપાસુ આકાંક્ષાયુત પ્રાણી અનંત,
ઇક્ષુ દ્રાક્ષ આદિકના રસનો નથી આવતો ગણતાં અંત;
પાન કર્યાની રસના પ્રૌઢી જન્મ થતાં આનનને સાથ,
રસ રસનાનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
બે પગ બે નયનાંકિત દેહી ધૈર્ય સાથ ધ્યાતા છૈયેજ,
ધ્યાન યુક્તિઓ શાસ્ત્રોદરમાં સ્નેહ સાથ જોઇએ છૈયેજ;
ધ્યેય વસ્તુ એ પૂરિત જગની અમને વ્હાલી છે બહુ વાત,
ધ્યાન ધ્યેયનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
માની લોક અમો કહેવાઇએ માન તણાં તો પુતળાં ખાસ,
માન ભર્યો અમ માટે અહિયાં અમ વસ્તુની ચારે પાસ;
માન્ય પદાર્થ અતિ પ્રિય અમને સૌભાગ્યામૃત છે સાક્ષાત્,
માન માન્યનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.
મૂળ સ્વરૂપ અમારૂં ધર્મી અધર્મ અંશ નથી તલભાર.
ધર્મ ભર્યો નિજ રૂપે સુન્દર આર્યોદિત સદા સુખકાર;
ધર્મ્ય વસ્તુની ખોટ હોય એ નથી લગારે અમને યાદ,
ધર્મ ધર્મ્યનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ.

શાસ્ત્રોદિત ઔષધના દાતા વૈદ્ય કાર્યે કરનાર હજાર,
રોગી પ્રાણી કરોડો રખડે દુઃખ પિડિત કરતા ઉચ્ચાર;
ઔષધિઓ પર્વતની કુંજે નીર્મિ તમોયે હે યદુનાથ,
દવા યોગીનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૯
ખોટ નથી હરિ! અમ માનવની એમ અમારા યત્ન અનેક,
વિશ્વ વિલાસ હુલ્લાસ તણો પ્રભુ! અંત ન આવે ગણુતાં છેક;
ખોટ તમારી માત્ર દયાની એ વણ મૃગજળ સરખો સાથ,
એજ ખોટ પરિપૂર્ણ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૦
અમ દૃષ્ટિ તુજ પ્રતિ નવ પહોંચે તો પણ અમને જો–તું ઈશ!
અજ્ઞાપણાને ભર અંધારે પ્રકાશ સુન્દર દે જગદીશ!
આજ પ્રાર્થના કરી અમોએ તમો શક્તિધર અમો અનાથ,
અકર્ણ પ્રાર્થન સાંભળવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૧
ત્હેં ઉત્પન્ન અમોને કીધા અમો ત્હમારાં ઘેલાં બાળ,
નિજ પુત્રોની તાત અભિરૂચિ :પૂર્ણ કરે છે સદૈવ કાળ;
તુજ બાળકપર તુંજ દયાયુત થાય નહીં તો કોણુજ થાય,
ત્હારી ગોદમાં બેસી ગયા પછી અમને ફીકર નથીજ જરાય. ૧૨

"નેચરોપથી" વિષેના "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના વિચારોની સત્યાસત્યતા વિષે તપાસ.

(લેખકઃ ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદ. ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., ઇત્યાદિ.)

'વૈદ્યકલ્પતરૂ' માસિકમાં તેના તંત્રીએ જુન અને નવેમ્બર–ડીસેંબર માસના અંકોમાં "આર્યવૈદ્યક અને ઍલોપથી વિરૂદ્ધ નેચરોપથી" એ નામનો લેખ બે ભાગમાં છાપ્યો છે, તે વિષેના મારા વિચારો પ્રગટ કરવાની માગણી થવાથી આ પ્રવૃત્તિ થાય છે.

પ્રથમ તો પોતાના લેખનું નામ પાડવામાંજ રા. જટાશંકરભાઇએ પુરતી કાળજી લીધેલી જણાતી નથી, અને તેને પરિણામે ઘણાક વાંચનારાઓના મનપર તદ્દન ભૂલભરેલી અને હાનિકારક છાપ પડવાનો સંભવ છે. મારે ભાર મૂકીને આરંભમાંજ જણાવવાની જરૂર છે કે "નેચરોપથી" ને આયુર્વેદ, ઍલોપથી, કે અન્ય કોઈ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સાથે "**વિરોધ**" છેજ નહિ. જેને વિરોધ જણાતો હોય તેને મારે ટુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું છે કેઃ–તમને "નેચરોપથી"ના વાસ્તવ સ્વરૂપનો અને પોતાને પ્રિય હોય તે વૈદ્યકશાસ્ત્રના ખરા રહસ્યનો પુરતો ખ્યાલજ નથી. તન, મન, અને હૃદયની પરમ શાન્તિ, સુખ, આરોગ્ય, સમત્વ–સંમિલન–Harmony અવિરોધ એને પ્રાપ્ત કરવાના અને ચિરકાળ સુધી જાળવી રાખવાના નિયમોને સુવ્યવસ્થિત રીતે અને બુદ્ધિ કબુલ રાખે તેવા પ્રકારે સમજાવવાની વર્તમાન પદ્ધતિને '**નેચરોપથી**' કહે છે. ઉપર કહ્યા તેવા નિયમોને પોતાના જીવનમાં લાગુ કેવી રીતે પાડવા કે જેથી તન–મન–હૃદયનાં દુઃખ માત્ર દૂર થઈ આરોગ્ય–શાન્તિ–સૌખ્ય અનુ-

ભવાય તે સંબંધીની વિદ્યા-કળા-કે શાસ્ત્રને પણ 'નેચરોપથી' એ સંજ્ઞા ઈંગ્રેજીમાં અપાય છે. "There is nothing new under the sun, ખરી રીતે જોતાં તદ્દન નવું જગતમાં કંઇ પેદા થઇ શકતું જ નથી" એ વાત રા. જટાશંકરભાઇ પોતાના લેખમાં સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકારે છે. અને નેચરોપથીના હિમાયતીઓ પણ એમજ કહે છે કે, આરોગ્ય શાન્તિ-સુખ મેળવવાના અને ચિરકાળ ટકાવી રાખવાના જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું "નેચરોપથી" પ્રતિપાદન કરે છે તે નિયમો છેક અનાદિ કાળથી જગતમાં પ્રવર્તિ રહ્યા છે; અને જે કોઇ કાળમાં જે કોઇ વ્યક્તિ આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ થોડા વધારે પ્રમાણમાં મેળવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ કે, તે વ્યક્તિ જાણે કે અજાણે "નેચરોપથી"ના સિદ્ધાંતોને થોડા વધારે પ્રમાણમાં અનુસરે છે. આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખને ચિરકાળ ભોગવવા ઇચ્છતાં મનુષ્યોને જે જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવા "નેચરોપથી" પ્રબોધે છે, તે નિયમો ફક્ત ઇસુના ઓગણીસમા કે ચાલુ વીસમા સૈકામાંજ ઉત્પન્ન થઇ આવ્યા છે, અગર તો તે તે નિયમોનું પૂર્વે કોઇને જ્ઞાન હતું નહિ, અને હાલ અન્ય કોઇને નથી, એની મૂર્ખાઇ ભરેલી હિમાયત "નેચરોપથી"ના કોઇ અનુયાયીએ કદી કરીજ નથી. ઉલટું નેચરોપથીને બરાબર સમજનારાં સર્વે મનુષ્યો સ્પષ્ટ રીતે જાણે-બોલે-લખે છે કે ઉપર કહ્યા તેવા નિયમો થોડા વધારે પ્રમાણમાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો, નીતિશાસ્ત્રો, અને વૈદકશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડે છે. 'નેચરોપથી'ને જો કાંઇ શાબાશી ઘટતી હોય તો તે એ છે કે, જુદા જુદા કાળમાં, જુદે જુદે સ્થળે, અને જુદી જુદી વ્યક્તિઓને જણાયલા આવા સર્વે નિયમોને એકત્ર કરી, તેને સુવ્યવસ્થિતરીતે ગોઠવી, તેને વર્તમાન પદ્ધતિ પ્રમાણે સમજાવી, તેને બુદ્ધિવાદ અને સાયન્સને આધારે સાબીત કરી, તેને ચાલુ જમાનામાં વ્યવહારૂ 'પ્રૅક્ટિકલ' રીતે બનાવવા એ બતાવી, આપણું ઉત્તમ પ્રકારે હિત થાય તેવો પ્રશસ્ય પ્રયત્ન 'નેચરોપથી' એ વર્તમાન સમયમાં કર્યો છે. નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો કયા અને કેવા છે, તે લાંબા વિવેચન સાથે 'ધન્વંતરિ'ના વાંચનારાઓને આ સ્થળે સમજાવવાની મહેનતમાં મારે સુભાગ્યે ઉતરવું પડે તેમ નથી, કારણ આ પૂર્વે અનેક વાર તે વિષે લખાઇ ગયું છે. છતાં પણ ઉપર મેં જે લખ્યું છે તે વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે નેચરોપથીના પ્રાથમિક સિદ્ધાંતો કેવા પ્રકારના છે તેના જુજ નમુના અત્રે રજુ કરૂં છું:—

(૧) Dirt is matter in the wrong place. જ્યાં જે પદાર્થની જરૂર ન હોય ત્યાં તે પદાર્થ હોય તો તે 'મળ' 'કચરો,' 'મેલ' કે Impurity 'ઇમ્પ્યુરિટી' કહેવાય છે.

(૨) વ્યાધિ માત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મલીન તત્વોનો સંચય (Encumbrance) છે. નિર્મળતા, પવિત્રતા એ દુઃખને દૂર કરવાનો અને આરોગ્ય-સુખ પામવાનો અકસીર ઉપાય છે.

(૩) જે જે ભાગમાં મલીન તત્વો દાખલ થાય છે તે તે ભાગમાં વિકાર પેદા થાય છે, તે તે ભાગની સુખવર્ધક ક્રિયા મંદ પડે છે, તે તે અવયવના બળનો ક્ષય થાય છે....

(૪) અજ્ઞાન, બેદરકારી, આત્મનિગ્રહનો અભાવ, વિષય લોલુપતા એ આદિને લીધે મનુષ્યો દૈવી-કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, અને તે રીતે તેમનામાં મલીન તત્વો વધે છે. મલીન તત્વો જીવનશક્તિનો નાશ કરે છે, રક્ત આદિ શરીરની સપ્ત ધાતુઓને વિકારી

બનાવે છે, વિકારી સપ્ત ધાતુઓમાંથી તરેહવાર વિષમય દ્રવ્યો (Toxins) અને વ્યાધિજનક સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે, અને અંતે દુઃખ દરદોના હુમલા સહન કરવા પડે છે.

(૫) મિત આહારવિહાર, શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, નિયમીત ટેવો, પ્રસન્ન ચિત્ત, પુરતી નિદ્રા અને વિશ્રાન્તિ, સર્વ સન્માર્ગશોધક મનુષ્યોનું સર્વદા હિત સાધવાને તત્પર એવી એક સર્વવ્યાપી સર્વોપરી સત્તામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, આવાં આવાં સાધનો આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મેળવવાના સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાયો છે.

(૬) આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળે તેવાં **સદાચરણ** રાખ્યા વગર ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે તેમ નથી. દવાઓ કદી પણ સદાચરણનું સ્થાન લેઇ શકે નહિ;' અને તેથી દવાઓવડે કદી આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળી શકે નહિ.

રા. જટાશંકરભાઈ અને અન્ય સર્વે દુરાગ્રહ વગરનાં સમજુ મનુષ્યો જોઈ શકશે કે ઉપર ટુંકામાં જણાવેલા '**નેચરોપથી**' ના પાયારૂપ સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ-ઍલોપથી કે અન્ય કોઇ પણ શાસ્ત્રના ખરાં તત્વોની 'વિરૂદ્ધ' જતા નથી, અને તેથી આ લેખ વાંચ્યા પછી રા. જટાશંકરભાઇ અને અન્ય સર્વે સજ્જનો 'નેચરોપથી આયુર્વેદ અગર અન્ય સત્ શાસ્ત્રોની વિરૂદ્ધ છે,' એવો ભ્રાન્તિમૂલક અભિપ્રાય ભવિષ્યમાં નહિ દર્શાવવા સાવધાની સેવશે એવી મારી તેમને નમ્ર વિનતી છે.

શાન્તિથી વિચાર કરવાની જેમને ટેવ ન હોય તેવાં મનુષ્યો ભડકી ઉઠે એવી જો કોઇ વાત "**નેચરોપથી**" માં હોય તો તે વિષમય-ઝેરી દવાઓ સામેનો તેનો વિરોધ છે. અને ખરેખર **નેચરોપથી** સર્વે સભ્ય સુશિક્ષીત સજ્જનોને "**વિષમય-ઝેરી દવાઓ મનુષ્યને હમેશાં હાનિજ** કરે છે' એ સિદ્ધાંત ખોટો પાડવા આમંત્રે છે-'ચૅલેન્જ' કરે છે. ભવિષ્યમાં રા. જટાશંકરભાઈ અગર અન્ય કોઇને **નેચરોપથી** વિષે લખવું હોય તો ભલે તેઓ પોતાના લેખનું નામ-મથાળુ આ પ્રમાણે રાખેઃ "**ઝેરી** દવાઓ **વિરૂદ્ધ નેચરોપથી.**" પરંતુ આ એક બાબત સિવાય જો અન્ય બાબતોમાં નેચરોપથીનો અન્ય સર્વે સત્શાસ્ત્રો સાથે સમભાવ છે તો પછી "આયુર્વેદ અને ઍલોપથી કે અન્ય શાસ્ત્રની **વિરૂદ્ધ નેચરોપથી**" એવા મથાળાવાળા લેખો લખવા તે સત્યની નીંદા કરવા તુલ્ય પાપ છે.

હવે 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' ના નવેંબર-ડીસેંબર ૧૯૧૪ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા રા. જટાશંકરભાઈના કેટલાક વિચારોની સત્યાસત્યતા તપાસીએ. પોતેશ્રી 'લખે છે કે "નેચરો-**પથી** એટલે શું? નેચર-કુદરતનો **પંથ** અથવા કુદરતી **રસ્તો**, એવો તેનો અર્થ છે." ગ્રીક ભાષાના "પૅથૉસ" ધાતુ ઉપરથી બનેલા "પૅથી" પ્રત્યયનો ખરો અર્થ "Disease અથવા વ્યાધિ" થાય છે તેટલુંએ ન જાણવું અને "પથી" પ્રત્યયનો અર્થ "પંથ" "પાથ" કે "રસ્તો" કરવો એ તેના લખનારના જ્ઞાન વિષે અમને ખરેખર આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટાશંકરભાઇના કહેવા પ્રમાણે જો "પૅથી" નો અર્થ "પથ" અથવા "રસ્તો" કરીએ તો પછી "**ઍલોપથી**" Allopathy (ઇંગ્રેજી વૈદ્યકશાસ્ત્ર) **નો અર્થ** "ઉલટો અથવા ઉંધો રસ્તો" થાય, અને "**હોમીયોપથી**" **નો અર્થ** "**સરખો અથવા સીધો રસ્તો**" થવો જોઇએ, અને આવા અર્થ તેઓશ્રી કબુલ રાખશે કે કેમ તે અમે જાણતા નથી!!

"નેચરોપથી" એટલે શું અને "એલોપેથી" એટલે શું તે બરાબર નહિ સમજવાથી રા. જટાશંકરભાઈ પોતાના લેખમાં હસવું આવે તેવાં વિચિત્ર અનુમાનો દોરે છે અને લખે છે, કેઃ "જો માત્ર પાણી અને વિજળીના પ્રયોગોથી બધાં દરદો સારાં થતાં હોય તો ખોરાકનો ફેરફાર શા માટે કરાવવો?" "ડૉકટરો, વૈદ્યો, અને હકીમો પણ દરદમાં ખોરાકનો........ઓછો વધતો પણ દરદને અનુસરતો ફેરફાર કરવાની સર્વત્ર ભલામણ કરે છે; આંહી સુધી તો નેચરોપથી પણ એલોપથીજ છે."

મિત અને યોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, ઇંદ્રિય નિગ્રહ, નિયમીત કસરત, પુરતી વિશ્રાંતિ, સદાચરણ **એ સર્વ ઉપરાંત** જો વિજળી અને પાણી **વગેરેનો** બુદ્ધિપૂર્વક અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રને અનુસરતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લગભગ સર્વ વ્યાધિમાં લાભજ થાય છે, એમ **નેચરોપથીના** અનુયાયીઓ સ્પષ્ટપણે કહે છે, છતાં તે નહિ સાંભળવું અને "**માત્ર** પાણી અને વિજળીથી બધાં દરદો સારાં" થાય છે એવો તદ્દનજ સંકુચિત અને ભૂલભરેલો અર્થ નેચરોપથીનો કરવો એ ખરેખર એક અન્યાયજ કહેવાય. અને દરદીને નુકસાન કરે તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરવાની ભલામણ કરવાથી "નેચરોપથી પણ એલોપથીજ છે" એવો હાસ્યપ્રદ નિશ્ચિતાર્થ (Deduction or inference) શી રીતે નીકળે તે અમારા સમજવામાં આવતું નથી. દરદીને નુકસાન થાય તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરે તેમાં એલોપેથીના "Contraria contrariis curantur" એવા મૂળ સિદ્ધાંત કે મુદ્રાલેખનું નેચરોપથીએ અનુસરણ કર્યું શી રીતે ગણાય, અને તેવી મના કરવાથી **નેચરોપેથી** નેચરોપેથી મટીને એલોપેથી શી રીતે બની જાય તે અમને સમજાતું નથી.

આગળ ચાલતાં "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના તંત્રીજી એક બહુજ અજબ વાત પ્રકટ કરે છે તે એ છે કે, **"ખાનપાનની ચીજો એ ઔષધોની ચીજોથી ભિન્ન નથી"!!** અને વળી ઔષધ શબ્દના અર્થ વિષે કંઇ શંકા રહી ન જાય માટે તરતજ તેઓ સ્પષ્ટિકરણ કરતાં લખે છે કેઃ "ઔષધ એટલે શું? જે દ્રવ્યોની મદદથી દરદો મટે, તે ઔષધો. આ ઔષધોમાં સોમલ, હરતાલ, ઓપીયમ, આલ્કોહોલ, હાયોસ્યામ, બેલાડોના વગેરે ઝેરી દ્રવ્યોથી માંડીને" અનેક બીજી ચીજો છે. છતાં પણ ખાનપાનની ચીજો આ "ઝેરી દ્રવ્યોથી" ભિન્ન નથી એવું નિશ્ચયાત્મક વચન રા. જટાશંકરભાઇ લખીને પોતાના વિલક્ષણ બુદ્ધિબળની અમને વિચિત્ર પ્રતીતિ કરાવે છે!! કારણ કે જો સોમલ, હરતાલ, વછનાગ, ઝેરકચોલાં, અફીણ વગેરે ઔષધોની ચીજોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં રા. જટાશંકરભાઇ કહે છે તેમ કાંઈ ભેદજ ન હોય તો જરા પોતાનાં વચનોના ખરાપણાની સાબીતી માટે ફક્ત બેચાર દિવસજ રોટલી, દાળભાત, શાક જેવી "ખાનપાનની ચીજો" ન ખાતાં તેને બદલે તેટલાજ પ્રમાણમાં ઉપર લખેલી સોમલ, હરતાલ, અફીણ જેવી "ઔષધોની ચીજો" ખાઇ બતાવે તો તો જાણીએ કે પોતાનાંજ વચનોમાં તેમને પોતાનેજ કેટલી શ્રદ્ધા છે!! ખરું કહીએ તો, રા. જટાશંકરભાઈ માટે મને ઘણુંજ માન છે, છતાં પણ સત્યની ખાતર અને **નેચરોપથી** જેવી અતિ ઉપયોગી વિદ્યાને તેમના લેખથી મોટો અન્યાય થતો અટકાવવાની ખાતર, મને આ પ્રમાણે લખવાની ફરજ પડી છે.

રા. જટાશંકરભાઈ વધુ વિચિત્ર દલીલો રજુ કરતાં કહે છે કેઃ—"કુદરતમાં કાંઇ નિરૂપયોગી નથી......ઔષધ દ્રવ્યો નિરૂપયોગી છે—અકુદરતી છે, એમ કોઇ રીતે સિદ્ધ થઈ

શકે એમ નથી...... વાસ્તવિક વિચાર કરીએ તો કુદરતમાં ઉત્પન્ન થનારી બધી ચીજોને ઉપચારના એકજ વર્ગમાં ગણવી જોઇએ........ જો ખોરાક-ખાનપાનની ચીજો-કુદરતી ચીજો છે તો ઔષધો પણ કુદરતી ચીજોજ છે. ઔષધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દૃષ્ટિએ કાંઇ પણ ભેદ નથી........ દરદો મટાડવામાં માણીને કુદરતી સાધન ગણવામાં આવે અને કુદરતી બીજી ચીજોને કુદરતી સાધનો નહિ ગણવાં, એ કઇ રીતે યુક્તિ સિદ્ધ હોઇ શકે ?......" વગેરે વગેરે. આવી આવી વિચિત્ર દલીલો અને ગુંચવાડા ઉભા થવાનું કારણ એ છે કે, "કુદરતી" અને "ઉપયોગી" એ શબ્દો નેચરોપથીના હિમાયતીઓ કયા અર્થમાં વાપરે છે તે સમજવા માટે રા. જટાશંકરભાઇએ પુરતી તસ્દી લીધી નથી. જ્યારે નેચરોપથીના હિમાયતીઓ એમ કહે કે " ઘાસનો ખોરાક મનુષ્યને માટે અકુદરતી Unnatural છે અને પોતાની માતાના દુધનો ખોરાક બાળક માટે કુદરતી છે " તો તેનો અર્થ એવો નહિ કે ઘાસ એ કુદરત કે વિશ્વની બહારથી આવેલી ચીજ છે, અગર તો મનુષ્યે કૃત્રિમ રીતે બનાવેલી ચીજ તે છે, હસ્તકૃત છે, વગેરે. ઉપરના વાકયમાં લખેલા 'અકુદરતી' Unnatural નો અર્થ માત્ર એટલોજ કે **"મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમોમાં વિઘ્ન કરતા"** થઇ પડે એવો શરીરમાં દાખલ થતાં જેનો ગુણ હોય તે. અને તેવીજ રીતે ઉપરના વાક્યમાં દુધને **'કુદરતી'** કહેવાનો અર્થ એટલોજ કે બાળકની **" શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂલ "** ગુણ તે શરીરમાં દાખલ થતાં પ્રકટ કરે છે. કુદરતી એટલે Physiologic, અને અકુદરતી એટલે Pathologic ક્રિયાઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો. આ વ્યાખ્યાને આધારેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ અમુક અમુક ચીજોને ' કુદરતી ' અથવા ' અકુદરતી ' કહે છે. સોમલ, પારો, હરતાલ, વછનાગ, ઝેરકચોળાં, અફીણ વગેરેની ઉત્પત્તિ જો કે કુદરતમાંજ સ્વાભાવિક રીતે થાય છે, છતાં તે તે પદાર્થો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયાઓને તે જન્મ આપે છે માટેજ તેવાં " ઔષધો અકુદરતી " કહેવાય છે. અને મનુષ્યના હાથે બનેલી (હસ્તકૃત) રોટલી પુખ્તવયના મનુષ્યના પટમાં મિત પ્રમાણમાં જતાં Physiologic (સંવર્ધક ?) ક્રિયાઓને જન્મ મળતો હોવાથી રોટલી; દુધ વગેરે પદાર્થો કુદરતી કહેવાય છે. ' કુદરતી ' અને ' અકુદરતી ' ની જે વ્યાખ્યાઓ અત્રે આપવામાં આવી છે તેને આધારે **જે જે પદાર્થો ' કુદરતી ' ઠરે તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ " ઉપયોગી "** પણ કહે છે, અને જે જે પદાર્થો આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે ' અકુદરતી ' ઠરે તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ " નિરૂપયોગી " કહે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી રા. જટાશંકરભાઈ તેમજ અન્ય અપક્ષપાતપણે વાંચનાર સજ્જનો જોઇ શકશે કે નેચરોપથીના હીમાયતીઓ દાખલા તરીકે પારા-પારદ Mercury ને " અકુદરતી " અને " નિરૂપયોગી " કહે છે તે કયા અર્થમાં તેઓ આ શબ્દો વાપરીને કોઇ એમ કહેવા નથી માગતા કે પારો કુદરતની-વિશ્વની બહારથી આવેલો છે, અગર તો કુદરતના નિયમોની વિરૂદ્ધ રીતે પેદા થયેલો છે, અગર તો તેઓ એમ પણ કહેવા નથી માગતા કે વેપાર અને અન્ય વપરાશની ચીજોમાં પણ મુદ્દલ કામ ન લાગે તેવો નિરૂપયોગી પારો છે. તેઓ તો ફક્ત એટલુંજ કહેવા માગે છે કે પારો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયા પેદા કરે છે, અને તેથી શરીરમાં દાખલ થવાની બાબતમાંજ પારો નિરૂપયોગી છે. આજ નિયમને આધારે પાણીનો યોગ્ય પ્રમાણમાં

અને યોગ્ય રીતે શરીરની અંદર અને બહાર ઉપયોગ કરવાથી હમેશાં Physiologic (સંવર્ધક ?,) ક્રિયાઓજ પેદા થતી હોવાથી પાણીના ઉપચારને "કુદરતી સાધન" કહેવામાં આવે છે; અને પારો, સોમલ, વછનાગ વગેરે પદાર્થોના શરીરમાં દાખલ થવાથી Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયાઓ પેદા થતી હોવાથી તે તે ઔષધોને "અકુદરતી" વાજબી રીતે કહેવામાં આવે છે. આ રીતે રા. જટાશંકરભાઇની અગાઉ લખેલી શંકાઓ અને દલીલોનો ટુંકામાં પણ સ્પષ્ટ જવાબ મળી રહે છે. અત્રે એટલું પણ સ્પષ્ટ જણાવી લેવાની હું જરૂર જોઉં છું કેઃ—

એક સુંદર નીરોગી બાળકનું શરીર રચવામાં જે જે ચીજોનો—સાધનોનો કુદરત ઉપયોગ કરે છે, અથવા તો જે જે તત્વો (Elements) એક તંદુરસ્ત બાળકના શરીરમાં કુદરતે મૂકેલાં માલુમ પડે છે, તે તે તત્વોજ ફક્ત આરોગ્ય સાચવવા અને મેળવવાનાં "કુદરતી સાધનો" ગણી શકાય. પારો, સીસું, કલાઇ, હરતાલ વગેરે ચીજોને એક સુંદર શરીર રચવામાં કુદરત ઉપયોગી ગણતી નથી અને તેથી તેવી ચીજોનું શરીરમાં કાંઇ પણ કારણુસર દાખલ થવું એ શરીરના આરોગ્યને લગતા કુદરતી કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે. પરંતુ પાણી, હવા, દુધ, અનાજ એ તત્વો શરીરના બંધારણમાં ઉપયોગી છે, માટેજ તે કુદરતી છે, અને તે માટેજ નેચરોપથી તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને તેમને "કુદરતી સાધનો" કહી તેની હિમાયત કરે છે.

રા. જટાશંકરભાઇ લખે છે કે "એક દરદી મરણની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી એકદમ બચાવી શકે છે." તેમનાં આવાં નિશ્ચયાત્મક વચનો બુદ્ધિમાનને બહુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે તેમ "એકાદ પડીકી" તો શું પણ સેંકડો પડીકીઓ પણ "મરણની તૈયારી ઉપર" આવેલા દરદીને "એકદમ બચાવી" શકતી નથી, અરે, મુદ્દલ બચાવી શકતી નથી, એમ દર મિનિટે સરાસરી સઠ-સઠ મનુષ્યોનાં દુનિયામાં થયાજ કરતાં મરણો સચોટ અને ભયંકર સાબીતી આપ્યા કરે છે. મરણની તૈયારી ઉપર આવેલા મનુષ્યને એકદમ બચાવી શકેજ એવા ગુણવાળી એકાદ પડીકીની શોધ કર્યાનું રા. જટાશંકરભાઇ કહે છે તે વાત જો ખરી હોય તો હવે યમરાજને આ દુનિયાપરથી હમેશને માટે રૂખસદ લેવી પડશે; હવે કદી કોઇનું મરણ થશેજ નહિ; કારણ મરણની તૈયારીપર આવેલું મનુષ્ય રા. જટાશંકરભાઇની "એકાદ પડીકી" ખાઇ "એકદમ બચી" શકશે, અને આવી પડીકીવાળા વૈદરાજની પાસે અબજો રૂપીયા વગર માગે અગાઉથી આવીને ભરાશે, અને તેમની મારફત ધનવાન થતા હિંદુસ્તાન દેશને બીજો કોઈ ધંધો કરવાની જરૂર રહેશે ન...

રા. જટાશંકરભાઈ આગળ ચાલતાં જણાવે કે "હળાહળ ઝેર પણ જીવનનું કામ કરી આપે છે," અમારાથી તો આ વાત મુદ્દલ મા... કે સમજી શકાતી નથી. કારણ ઝેર; અને તેમાં પણ ખાસ કરીને "હળાહળ ઝેર"નો ... એવો છે કે "જીવનનો તત્કાળ નાશ કરનાર પદાર્થ." આવો પદાર્થ "...ની તૈયારી ઉપર" આવેલા દરદીને "જીવન આપવાનું" કામ કરી શકે છે કહેવું એ Self-contradiction પોતાનાજ શબ્દોને ખોટા પાડવા બરોબર ...

"ડૉક્ટર કુન્હેના પાણીના પ્રયોગો" વિષેની નાની ...પડી છપાવનાર રા. જટાશંકરભાઇને પોતાને પોતાનીજ ચોપડીમાં લખેલા વિચારોમાં કેટલો ...શ્વાસ છે (અગર તો "પોથીમાંનાં

રિંગણાંની "ની પેઠે પોતાને તેમાં કેટલો અવિશ્વાસ છે) તે વાત તેઓ પોતાના લેખમાં બતાવી આપે છે; અને પાણીના પ્રયોગો કરતાં તેમની દવાની પડીકીઓનું સેંકડોગણું ચઢીયાતાપણું બતાવવા માટે આ પ્રમાણે લખે છેઃ—

" એક દરદી મરણની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી એકદમ બચાવી શકે છે, " પરંતુ રા. જટાશંકરભાઇના કહેવા પ્રમાણે બીચારા પાણીના પ્રયોગોથી તો " એક દરદી ૭ માસ કે બાર માસ સુધી કટિસ્નાન કર્યા કરે ત્યારે તેને માંડ માંડ આરામ થતો હોય. " આ રીતે પોતાની દવાની ફક્ત એકાદ પડીકીના સંબંધમાં જ્યારે તે **" એકદમ બચાવી શકે છે "** એમ નિશ્ચયાત્મક વચનો લખે છે ત્યારે પાણીના સંબધમાં " એકદમ " શબ્દને બદલે " ૭ માસ કે બાર માસ " બતાવે છે; અને દવાની પડીકી "બચાવી શકે છે" એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગો વિષે "માંડમાંડ આરામ " અને તે પણ " થતો હોય " એમ શંકાશીલ વચનો લખે છે. અરે, પાણીના પ્રયોગોનું આટલું બધું તુચ્છપણું બતાવવાથી પણ સંતોષ ન થતો હોય તેમ, દવાના **"એકદમ"** ફાયદાની સાથે સરખાવતાં પાણીના પ્રયોગોનો " માંડમાંડ ફાયદો " ૭ માસ કે બાર માસે થાય છે એમ કહેવાથી કદાચ તે મુદત પણ કોઇને સરખામણીમાં બહુ ન લાગે માટે તેઓ તે મુદતમાં વધારો કરવા પાછળથી ઉમેરે છે કે " કુન્હે તો **બબે અને ત્રણ ત્રણ વરસ** સુધી પાણીના પ્રયોગો કરવાની ભલામણ કરે છે. " જળોપચાર પદ્ધતિને આવી ખોટી રીતે ઉતારી પાડવાનો અયોગ્ય પ્રયત્ન કરવામાં પોતાની બુદ્ધિનો દુરૂપયોગ કરવો એ ઠીક નથી. એમ કરવામાં તેમનો શો હેતુ હશે તે પણ અમને સમજાતું નથી. પાણીના ઉપચાર સંબંધીના સિદ્ધાંતો રા. જટાશંકરભાઇને તુચ્છ લાગવાનું કારણ, શું તેઓએ પોતેજ એક પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે તો નહિ હોય ? ઇશ્વર જાણે. પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે કે જળોપચારના સિદ્ધાંતો " હાલની દુનિયાંની આંખે તો નવાજ સિદ્ધાંતો છે, " અને વળી દવાના પોતાના " જામેલા ધંધાને ધક્કો લગાડનારા હોવાથી તે ધંધા-વાળાઓને તથા દવાદારૂની મદદ વડેજ જીવનારાં અને દવાઓના વ્યસનમાં ડુબેલાં માણસોને તે સિદ્ધાંતો રૂચિકર થશે " નહિ. જળોપચાર તુચ્છ જણાવાનું કારણ આ હોય કે અન્ય તે તો રા. જટાશંકરભાઇ જાણે અગર તો ઇશ્વર જાણે. પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે, પાણીના યોગ્ય રીતે કરવામાં આવતા ઉપચારોથી જે લાભ "બબે ત્રણ ત્રણ વરસે" થાય છે એમ ડૉક્ટર કુન્હે જણાવે છે તેવીજ જાતનો લાભ કોઇ પણ દવાની એકાદ પડીકી "એકદમ" કદી પણ આપી શકતીજ નથી એમ હું અતિશય ભાર મૂકીને જણાવવા માગું છું, અને સાબીત કરવા તૈયાર છું. "એકદમ" ઉગી નિકળતા ઘાસમાં અને " બબે ત્રણ ત્રણ વરસે " તૈયાર થતાં કેળાં જેવાં ફળની જાત અને સ્વાદમાં જેટલો ફેર છે તેના કરતાં પણ વધારે ફેર દવાની "એકદમ" અસરમાં અને પાણીના ઉપચારોના બબે ત્રણ ત્રણ વરસે થતા લાભમાં છે. અર્થાત કેળાં જેવાં ફળોની સરખામણીમાં તરત ઉગતું ઘાસ જેટલું તુચ્છ છે, તેના કરતાં પણ દવાઓ વધારે તુચ્છ જળોપચારથી લાંબી મુદતે થતા લાભની સરખામણીમાં છે, એમ અનેક વિદ્વાન અનુભવીઓનો અને મારો પોતાનો પણ મત છે, અને તેવી માન્યતાનાં સબળ કારણો પણ છે, જે અત્રે જણાવવાથી લંબાણ થઇ જાય માટેજ લખ્યાં નથી.

રા. જટાશંકરભાઇ વળી લખે છે કે, " એમ કહો તો ચાલે, કે ઘણી દવાઓ નિત્ય ખાધા કરવાથી વખતે નુકશાન પણ થાય છે; અને પાણીના પ્રયોગમાં એવો ભય ઓછો

હોય." આ વાક્ય પણ બહુ અજબ અર્થ દર્શાવનારૂં છે. "ઘણી" દવાઓ "નિત્ય" ખાધા કરવાથી નુકશાન થાય છે, એ વાત વૈદ્યરાજ પોતે જણાવતા નથી, પણ જણાવે છે કે જો તમે "એમ કહો તો ચાલે" કે "વખતે" (અર્થાત ક્વચિતજ—કદાચ) "નુકસાન પણ થાય છે." અને આટલું પણ કહેવા દેવાની મહેરબાની કરતી વખતે રા. જટાશંકરભાઇ પાછા વચ્ચે "પણ" શબ્દ ખાસ હેતુપૂર્વક ઉમેરતા જણાય છે. કારણકે "નુકશાન પણ" એમ લખીને તેઓ એમ સૂચવવા માગતા જણાય છે કે, બીજા પરિણામો ભેગું નુકશાન પણ "વખતે" થાય છે. અને નુકશાન સિવાયનાં "પણ" શબ્દથી સૂચવાયલાં બીજા પરિણામ તે લાભજ હોવા જોઇએ. એટલે કે "ઘણી" દવાઓ "નિત્ય" ખાધા કરવાથી "વખતે" (કદાચ) નુકશાન થાય છે એમ પોતે કહેતા નથી, પણ એમ કહેવાની આપણને મહેરબાનીની રાહે રજા આપે છે, અને તે રજા આપતાં આપતાં પાછા વ્યંગમાં "પણ" શબ્દથી સૂચવે છે કે "ઘણી દવાઓ નિત્ય ખાધા કરવાથી લાભ પણ થાય ખરો." જ્યારે દવાની બાબતમાં આટલી હદ સુધી પોતે પક્ષપાત બતાવે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગમાં નુકશાન થવાનો ભય "ઓછો છે" એટલું સ્વીકારતાં પણ તેઓ અચકાય છે અને તેથી ભય ઓછો "છે" એમ કહેવાને બદલે "હોય" એવા સંશયાત્મક શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે.

જાણે "નેચરોપથી"ની વિરૂદ્ધ કોઇ સબળ દલીલ રજુ કરતા હોય, તેમ "વૈદ્ય કલ્પતરૂ"ના તંત્રીજી લખે છે કે, "પણ અમે કબુલ કરી શકતા નથી કે પાણીના તથા વિજળીના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નિવડે." પણ આવી દલીલ તદન નિરર્થક—નકામી છે. કારણ કે મરણની તૈયારી ઉપર આવી ગયેલા સર્વ દરદીને સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ રીતે બચાવવાનો પરવાનો લીધાની નેચરોપથીએ કદી હીમાયત કરી નથી, પરંતુ રા. જટાશંકરભાઇએ તો પોતાની "ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી"થી આગાઉ જણાવી ગયા તેમ "એકદમ બચાવી" શકવાની હિંમત બીડી છે, છતાંએ અમે તેમને તેમનાજ શબ્દોમાં જવાબ વાળવાની રજા લેઇએ છીએ કે "અમે પણ કબુલ કરી શકતા નથી કે દવાઓના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નીવડે."

અન્ય સ્થળે "વૈદ્ય કલ્પતરૂ"ના તંત્રીજી લખે છે કે, "આદુ આપણે રોજ ખાઇએ છીએ, એજ આદુ—સુંઠનું ટિંચર જીંજર અને ત્રિકટુ ચૂર્ણ બને છે. હિંગ રોજ ખાઇએ છીએ, એજ હિંગનું ટિંચર એસેફટીડા અને હિંગાષ્ટક બને છે. એલચી રોજ ખાઇએ છીએ, એજ એલચીનું ટિ૦ કાર્ડેમમ અને એલાદિ ચૂર્ણ બને છે" વગેરે. આ સંબંધમાં અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે કે "આપણે રોજ ખાઇએ છીએ" એ શબ્દોથી જો રા. જટાશંકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર માણસે ખાવા જેવી ખોરાકની જ ચીજો છે તો તે અમારે કબુલ નથી. કારણ તમાકુ, અફીણ, માંસ, મદિરા વગેરેનાં વ્યસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો "રોજ ખાઇએ છીએ" પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો ઠરી શકશે નહિ. વળી "એલચી આપણે રોજ ખાઇએ છીએ, એજ એલચીનું એલાદિ ચૂર્ણ બને છે," માટે તે પણ રોજ ખાવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટાશંકરભાઇ કહે છે તેમ એલાદિ ચૂર્ણ જેવાં "ઔષધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દષ્ટિએ કાંઇ પણ ભેદ નથી" એ વાત હું માન્ય કરી શકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફક્ત ખાંડના બનાવેલા નાળી-

ફેરમાં માત્ર આકારનોજ તફાવત હોય છે તેટલોજ તફાવત કાંઈ એલચી અને એલાદિ ચૂર્ણ વચ્ચે નથી; પણ તે બન્નેની વચ્ચે તેા ઘણોજ મોટો તફાવત છે. કારણ કે એલાદિ ચૂર્ણમાં એલચી ઉપરાંત દાલચીની, નાગકેસર, કાળાં મરી, પીંપરો, સુંઠ, સાકર, ઘી વગેરે મેળવવામાં આવે છે, જેને લીધે એલાદિ ચૂર્ણમાં એલચીનું પ્રમાણ તેા ફક્ત પચાસમા ભાગ જેટલું કે તેથી પણ કદાચ ઓછું આવતું હશે. અને આવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં રહેલી "એલચીનુંજ એલાદિ ચૂર્ણ બને છે" એમ કહેવું તે તેા માણસના શરીરમાં લોહનું સૂક્ષ્મ પ્રમાણ રહેલું છે માટે "માણસ લોઢાનુંજ બનેલું છે" એમ કહેવા જેટલુંજ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. રા. જટાશંકરભાઇએ લખેલા હિંગાષ્ટક ચૂર્ણના બીજા દષ્ટાંત વિષે પણ આજ પ્રમાણે સમજવું. કારણ કે હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ એકલી હિંગનું નહિ પણ તે "અષ્ટક" હોવાથી નામ પ્રમાણે આઠ ચીજોનું બનેલું હોય છે. અને તેવી "A part can never be equal to the whole એક પેટા ભાગ આખાની બરોબર થઇ શકેજ નહિ" એ સર્વ માન્ય સિદ્ધાંત છે; માટે "આપણે હિંગ રોજ ખાઇએ છીએ, એજ હિંગનું હિંગાષ્ટક બને છે" એવી રા. જટાશંકરભાઈની દલીલ ખોટી છે, અને તેમનો લેખ વાંચનારને ખોટાં અનુમાનો પર દોરી જનારી છે.

રા. જટાશંકરભાઇ વળી લખે છે કે "પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં અમારા ઋષિઓએ ઉપચારની આ બધી શાખાઓના રસ્તાઓ બતાવ્યા છે, સ્નાન, બાષ્પ, સ્નેહ, સ્વેદ, વમન, વિરેચન, બસ્તિ, એ સર્વે ઉપચારોને પ્રથમ સ્થાન આપેલું છે, અને તે પછી જરૂર જણાય તેા ઔષધોનાં બીજાં દ્રવ્યોનો આશ્રય લેવો, એવી તેમણે પણ આજ્ઞા કરેલી છે." પરંતુ સ્વેદન, વમન, વિરેચન વગેરે મળશોધક ક્રિયાઓ કુદરતી સાધનો ("કુદરતી સાધનો" કોને કહેવાં તે અમે આજ લેખમાં અગાઉ સમજાવી ગયા છીએ) વડે કરવી એ એક વાત છે, અને તેવીજ ક્રિયાઓ દવાઓ આપીને કરવી એ તદ્દન જુદીજ વાત છે. વમન, વિરેચન વગેરે ક્રિયાઓ પેદા કરે તેવાં સર્વે ઔષધો કાંતો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો હોતી નથી, અથવા તેા કદાપિ કોઇ ખોરાકની ચીજો હોય તેા પણ શરીરના બંધારણમાં કામ લાગે તેવા રૂપમાં કે પ્રમાણમાં તે વમન-વિરેચન વગેરે કરવા માટે વપરાતી નથી; તેથી તેવી સર્વે ચીજો કે ઔષધોને નેચરોપથીના અનુયાયીઓ જીવનશક્તિ (*Vitality*)નો નકામો વ્યય કરનાર અથવા "ઝેરી" કહે છે. આવાં જીવનનો નકામો ક્ષય કરનાર ઔષધો જેમનું જીવનબળ પ્રથમથીજ કમી થઇ ગયું છે એવા દરદીઓને ખવરાવવાં કે પાવાં એ બહુ સારો રસ્તો ગણાય નહિ. માટેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ ઉપર લખેલી સ્વેદન, વમન, વિરેચન જેવી ક્રિયાઓ કરાવવી હોય છે ત્યારે ઔષધોને બદલે કુદરતી સાધનોનોજ ઉપયેાગ કરે છે. નેચરોપથીમાં જો કાંઇ નવીનતા હોય તેા તે દવા અગર ઝેરી ચીજોના ઉપયોગ વગરજ વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યના સંરક્ષણનો ઉદ્દેશ સફળતાથી સિદ્ધ કરવામાં છે. જો રા. ભાઇ જટાશંકરજી એમ કહેતા હોય કે, તેવા સર્વે માર્ગો પણ પૂર્વેના આપણા ઋષિઓએ બતાવેલા છે તેા તેથી મને અધિક આનંદ થશે. ખરી રીતે તેા મારી પણ તેવીજ ચોક્કસ માન્યતા છે. અને તેવી માન્યતાને અનુસરીને "Plain living and high thinking **સરલ જીવન અને ઉચ્ચ મનન**" જેનો મુદ્રાલેખ (Motto) છે તેવું **ઋષિજીવન** વર્તમાનકાળમાં શી રીતે ગાળવું કે જેથી વ્યાધિઓ દૂર થાય અને તન-મન હૃદયનું સ્થાયી સ્વાસ્થ્ય કે આરોગ્ય અનુભવાય તે શીખવવાના શાસ્ત્રને હાલની ભાષામાં

"કુદરતી–નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર" કે "નેચરોપથી Naturopathy" એવું નામ આપી જનસેવા બજાવવા જેઓ બહાર પડે તેમને રા. જટાશંકરભાઇ કરડાગીમાં એમ કહે કે "જે છે તેને નવાં નામ આપો–નવો લેબાશ પહેરાવો–નવા શોધ તરીકે ઢંઢેરા પીટો! અને દુકાનો જમાવો!" તો તે કેટલું યોગ્ય વા અયોગ્ય છે તેનો ન્યાય અમે તેના લખનારને અગર તો પ્રજાવર્ગને અથવા તો પરમેશ્વરને સોંપીએ છીએ; અને માત્ર એટલુંજ ઉમેરીએ છીએ કે, "કાચના ઘરમાં રહેનારાઓએ બીજાઓની તરફ પથરા ફેંકતાં બહુ વિચાર કરવો જોઇએ," (Those who live in glass houses should beware of throwing stones at others.) એ કહેવતનું વિસ્મરણ કરી, અને પોતે નવાં નામ આપી પોતાની દવાઓના અને આવડના ઢંઢેરા પીટે છે, તથા દુકાનો જમાવે છે તે વાત ભૂલી જઇ રા. જટાશંકરભાઈ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ વિષે કરડાગીમાં લખાણ કરે છે એ અમને અતિશય આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. નેચરોપથી અને તેને અનુસરનારાઓ વિષેની ગેરસમજ તથા અકારણ અપ્રીતિ રા. જટાશંકરભાઇ અને અન્ય સજ્જનોના મનમાંથી સત્ય વાતને બરાબર સમજનાર પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સત્વર દૂર કરો, એવી મારી ખરા અંતઃકરણપૂર્વક નમ્ર પ્રાર્થના છે.

અંતમાં, એક વાત તરફ રા. જટાશંકરભાઇનું હું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું, અને તે એ છે કે, તેમને માટે ખરેખર મારા મનમાં બહુ સન્માન અને આદરભાવ છે, છતાં ફક્ત નેચરોપથી સંબંધીના તેમના પ્રકટ કરેલા વિચારો અપક્વ, ઉતાવળીઆ અગર બીજાને આડે રસ્તે દોરી જનારા છે, એમ લાગવાથીજ આ લેખ લખવાની મને ફરજ પડી છે; અને તેમના લેખના સંબંધમાંજ મારો આ લેખ લખાયલો હોવાથી ના છુટકે મારે તેઓશ્રીનું નામ અને વચનો વારે ઘડીએ આ લેખમાં લખવાં પડયાં છે. અર્થાત તેઓના પર વ્યક્તિગત આક્ષેપ (Personal attack) કરવાનો મારો કિંચિત પણ ઉદ્દેશ નથી એ વાત તેઓશ્રી અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવા કૃપા કરશેજ એવી મારી તેમને અવિનંતી છે, અને અજાણતાં જો તેમનું અગર અન્ય કોઇનું મારા આ લેખથી દીલ દુભાઇ તેમને તેમ... ...) ક્ષમા ઇચ્છું છું.

શકતા નથી કે દવાઓ

અન્ય સ્થળે "વૈદ્ય ... અને તેની જરૂરીઆત.

છીએ, એજ આદુ–સુંઠનું ટિંચર

છીએ, એજ હિંગનું ટિંચર એસેફટીડા અને ... હિંગાષ્ટ.

છીએ, એજ એલચીનું ટિ૦ કાર્ડમમ અને એલાદિ ચૂર્ણ ।

અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે કે "આપણે રોજ ખાઇએ

રા. જટાશંકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર મા મજબૂત,

જ ચીજો છે તો તે અમારે કબુલ નથી. કારણ તમાકુ, અફીણ અદભૂત;

વ્યસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો "માં રેલે,

પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજોમાં ખેલે.

"એલચી આપણે રોજ ખાઇએ છીએ, એજ એલચીનું એલાદિ ચૂડરતા;

પણ રોજ ખાંવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટાશંકરભાઇ કરતાં."

ચૂર્ણ જેવાં "ઔષધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દૃષ્ટિએ કાંઇ ગ્યતા અને સ્વચ્છતા."

વાત હું માન્ય કરી શકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફક્ત ખાંડ part of your

body and that part begins to die. It fills up with dead cells. These dead cells clog up the body and as a result you have rheumatism or any one of a hundred other diseases that result from this physical stagnation. If you continue your inactive habits long enough, you may have paralysis or complaints that are still worse,——all because the blood is stagnant and the dead cells, those minute atoms of death, are not carried away. It may be a surprise to many to know that the body is dying every minute, every second; every one of us is carrying around a certain amount of death, a certain amount of these minute corpses. An active man who uses every part of the body, carries less of these corpses than an inactive man."

B. Macfadden.

સાર:—"હિલચાલ વિનાની સ્થિતિને મોત કે મરણ કહીએ છીએ. તમારા શરીરના કોઇ પણ ભાગને ઉપયોગમાં લેવાનું બંધ કરો, અને તે ભાગ મરણ પામવાને માટે તૈયાર થતો અથવા નબળો પડતો માલુમ પડશે. મરણ પામેલાં પરમાણુથી તે ભાગ પુરાવો શરૂ થશે. આ રોગિષ્ટ અથવા જીવ વિનાનાં પરમાણુઓથી શરીરનાં છિદ્રો પુરાઇ જશે, અને પરિણામે સંધિવા અથવા સાંધાઓ અકડી જવાનો રોગ, અથવા બીજા સેંકડો રોગોમાંનો કોઈ રોગ કે જે શરીર સુસ્ત અને સ્થિર રહેવાને લીધે પેદા થાય છે તે લાગુ પડશે. એવીજ સુસ્ત અને ક્રિયા વિનાની તમારી આદત, જો તમો લાંબો વખત ચાલુ રાખશો તો તમને પક્ષાઘાત યાને લકવો કે તેથી વધુ ખરાબ મંદવાડ લાગુ પડશે. કારણકે લોહીને ગતિ પુરતા પ્રમાણમાં મળતી નહિ હોવાથી તે પુરતી રીતે ફરતું નથી, અને મૃત્યુ પામેલા પરમાણુ કે જે મોત લાવવામાં સાધનભૂત સૂક્ષ્મ અણુઓ છે, તેનો નીકાલ વા નાશ થતો બંધ પડે છે. આપણું શરીર દર મીનીટે કે દર પળે મૃત્યુ પામીને નવું રચાતું જાય છે, એટલે કે આપણા શરીરના બંધારણના પરમાણુઓ દરપળે નાશ પામીને નવો રચાતાં જાય છે, એમ જાણી ઘણાઓને અજાયબી ઉપજશે. આપણામાંનો દરેક જણ એવા મૃત્યુ પામેલા પરમાણુઓ, અથવા મોત લાવનારાં સૂક્ષ્મ અણુઓનો ચોક્કસ કેટલોક ભાગ પોતા સાથે લઇ ફરે છે. પરંતુ એક સુસ્ત અથવા પોતાના શરીરના લગભગ દરેક ભાગને ઉપયોગમાં નહિ લેનારા માણસ કરતાં, જે માણસ તેને ચાલુ ઉપયોગમાં લે છે અથવા કામકાજ વા કસરતથી તેને ફરતા ચપલ રાખે છે, તે આવાં પરમાણુ થોડાં ધરાવતો હોય છે."

કસરત વા શરીરના લગભગ દરેક ભાગની હીલચાલ, અને તેના ઉપયોગ સંબંધી ઉપર દર્શાવેલા વિદ્વાનોના લાંબા જાતી અનુભવથી બહાર પડેલા વિચારો, ખરેજ મનન કરવા યોગ્ય છે. કસરતનું ઉપલું મથાળું જોઇ, કેટલાકો તે વાંચવાનું મન કરશે નહિ કારણ કે તેનું મહત્વ જોઇએ તેવું તેઓ ધારતા નથી.

શરીરના કોઇ પણ ભાગની હીલચાલ તે ભાગની કસરત ગણાય છે. જેને આપણે ગતિ, હીલચાલ, ક્રિયા, કામ–કાજ, ચપળતા વિગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ.

કસરતની જરૂર સર્વેને છે. કુદરતની તમામ રચના તથા બંધારણું અથવા પાયા અને નિયમ ઉપર છે કે જેથી એક વા અનેક રૂપે નિરંતર કસરતનો લાભ ચાલુ લેવાય છે. કસરત વિના દુનિયાની હસ્તી નથી. જ્યાં અને જ્યારે પણ જોશો તો કસરત વિના કોઇ જગા ખાલી દેખાશે નહિ. દરેક મનુષ્યની હસ્તીનો આધાર કસરત ઉપર અવલંબીને રહ્યો છે.

જો કે દરેક માણસને પોતાના શરીરના ઘણા અવયવને એક યા બીજા રૂપે કસરત આપવાની ચાલુ જરૂર હોવાથી તે આપવામાં આવે છે; પરંતુ શરીરના લગભગ દરેક અવયવને જોઇએ તેવી કસરત મળવા પામતી નથી. શરીરના કેટલાક ભાગો ચાલુ ગતિમાં હોય છે જે ઘણે ભાગે આપણી મરજીને આધીન હોતા નથી; તેમના ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે. લોહીની ફરવાની ક્રિયા, ખોરાક પાચન થવાની ક્રિયા, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા એ વગેરે ચાલુ ક્રિયાને પણ જાણીતો કસરતબાજ સૅન્ડો સ્નાયુની ક્રિયા તરીકે ગણે છે. આપણને નહિ જણાતાં તે સ્નાયુઓને મજબુત અને વધુ આરોગ્યમય કરવાને માટે જેમ આપણા હાથ અને પગના દેખાતા સ્નાયુઓને કસરત આપીને મજબુત બનાવીએ છીએ તેમ તેને પણ ખાસ આપણી મરજી વા ઇચ્છાશક્તિના જોડાણ વડે કસરત આપી શકાય છે, જેથી તે ભાગોને પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે ચાલુ રાખવામાં એક પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન મળે છે.

હાલના વખતમાં માણસ જાતના મોટા ભાગને શારીરિક મેહેનત કરવાની વધુ જરૂર પડતી નથી. ઘણાઓનો ધંધો–રોજગાર એવા પ્રકારનો હોય છે કે, આખો વખત તેઓને મગજની માનસિક મેહેનત ચાલુ કરવાની જરૂર હોય છે. યાંત્રિક કળાનો ચાલુ ઝડપી સુધારો વધારો થતો જાય છે જેના પરિણામે દરેક કામ યાંત્રિક બળથી થાય છે એટલે શારીરિક મેહેનતનું કામ ઘણાઓને કરવું પડતું નથી. સ્ત્રીઓનું ઘરને લગતું કેટલુંક કામકાજ જે પહેલાંના વખતમાં જાતે કરવાની જરૂર પડતી હતી, તે પણ હાલમાં યંત્રકળાથી થવા લાગ્યું છે. મતલબ એ છે કે શારીરિક મેહેનત કરવાની ઘણે ભાગે ઓછી જરૂર થતી જાય છે.

જે લોકોને દરરોજ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં શરીરને લગતી કોઇ ને કોઈ પ્રકારની મહેનત કરવાની હોય છે, તેમને કેટલીક વાર ખાસ કસરત કરવાની ઘણી જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જેઓને શરીરને લગતું કાંઇ કામ કરવાનું હોતું નથી, તેમને ખાસ શરીરની કસરત દરરોજ ચોક્કસ વખત સુધી કરવાની જરૂર છે. કારણ શરીરની કસરત વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે નહિ. જેવી રીતે આપણને આપણું શરીર ટકાવી રાખવાને ખાનપાનની જરૂર છે, તેવીજ રીતે કસરતની પણ દરેકને જરૂર છે. જેઓ શરીરની મહેનત કરે છે તેઓ પણ ચોક્કસ તરકીબથી દરરોજ નિયમીત પ્રમાણમાં કસરત ચાલુ રાખે તો તેમનું શરીર વધુ તંદુરસ્ત બને.

હાલમાં માનસિક કેળવણી ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ઉછરતાં કુમળાં બાળકોનો માનસિક કેળવણીમાં ઘણેભાગે આખો વખત પસાર થાય છે, અને શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી ઉપર જોઇતું લક્ષ આપવામાં આવતું નહિ હોવાથી માનસિક કેળવણીનું પરિણામ જેવું ઇચ્છવામાં આવે છે તેવું આવવા પામતું નથી.

કસરતના ફાયદા જેટલા લખીએ તેટલા ઓછા છે. જો યોગ્ય પ્રકારે શરીરના બાંધા તથા ઉમ્મરને ધ્યાનમાં રાખીને તથા બીજા કેટલાક શરીરની પ્રકૃતિને માફક આવતા

નિયમો ઉપર અમલ કરીને, દરરોજ કસરત કરવામાં થોડો વખત રોકવામાં આવે તો આખા શરીર ઉપર ઘણી ઉત્તમ અસર થાય છે કે જે ખુલ્લી માલુમ પડી આવે છે. આવી ઉત્તમ ફાયદાભરેલી અસર દવા-દારૂ અને શક્તિ આપનાર ટૉનીકથી મળતી નથી. જગજાહેર કસરતબાજ સૅન્ડો કસરતના ફાયદા સંબંધી જણાવે છે કેઃ—

"It strengthens muscular action in every part of the body—especially in the digestive tract—and so promotes easy and rapid assimilation of food. The blood becomes purified and enriched, travels quicker through the arteries, veins, and capillaries, and improves the nutrition of every part of the system. It increases lung power, and so permits of the more complete oxygenation of the blood. It strengthens all the organs of elimination, and enables them to throw off the impurities that would otherwise accumulate and poison the whole system. It braces up the entire nervous system—the basis of all lifed and motion—and enables men and women to face the difficulties and trials of life with an equanimity and optimism otherwise impossible. It is, in short, Nature's own tonic, working in Nature's own way, and with Nature's direct help and co-operation."

ભાવાર્થઃ—યોગ્ય રીતે દરરોજ નિયમિતપણે ચાલુ કસરત કરવાથી, શરીરના તમામ સ્નાયુઓને ગતિ મળીને તે મજબુત થાય છે. ખાસ કરીને ખોરાક પાચન કરનારા ભાગોને વધુ સારી અસર થાય છે. ખોરાક સારી રીતે જલદી પાચન થવામાં મદદ મળે છે, લોહી સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે. લોહીને ફેરવનારી તમામ નાડીઓ અને તંતુઓમાં રૂધિરાભિસરણ યાને લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય છે. જેથી કરીને આખા શરીરને ઘટતું જરૂરી પોષણ સારી રીતે મળે છે. વળી તે ફેફસાં અને છાતીને મજબુત કરે છે જેથી પ્રાણવાયુ જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવી શકવાને લીધે લોહી સ્વચ્છ થવામાં મદદ મળે છે. તે ઉપરાંત શરીરના કચરાનો નિકાલ કરનારા મળોત્સર્ગક અવયવોને મજબુત બનાવે છે; જેથી તે અવયવો શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળને બહાર યોગ્ય રીતે કાઢવાને વધુ શક્તિવાન થાય છે. અને તે મળ અથવા કચરો જેનો સ્વાભાવિક રીતે નીકાલ થવો જોઇએ, તે નહિ થાય તો તે એકઠો થઇ રહે છે; અને શરીરની આખી સીસ્ટમને બગાડે છે. કસરત જ્ઞાનતંતુઓને કૌવત આપે છે, કે જે જીંદગી અને હાલ-ચાલની ક્રિયાના પાયા સમાન છે. કસરતબાજ આદમી પોતાની જીંદગીની લડાઇ અથવા જંજાળો અને કાર્યો સામે હિંમતથી અને મનની શાંત અને સમાન સ્થિતિથી અને સારા આશાભરેલા વિચારોથી થઈ શકે છે કે જે કસરતથી મજબુત બનેલા શરીર વિના બનવું અશક્ય છે. ટુંકમાં કહીએ તો કસરત એ કુદરતના મુકરર થએલા નિયમ અને માર્ગને અનુકુળ અને આધીન રહેલું કુદરત તરફથી સીધી રીતે મળતું સર્વોત્તમ ટૉનીક યાને શક્તિ આપનાર ઉમદા સાધન છે."

હાલમાં વધતી જતી શારીરિક નબળાઇ અને દુઃખ દરદોની ફરીયાદ કસરતથીજ કમી થવા પામશે. કારણ કે તેનાં મૂળ તપાસતાં કસરત વિનાનું મનુષ્યનું દરરોજનું જીવન માલુમ પડે છે. ખોરાકમાં નહિ ખાવા યોગ્ય પદાર્થોનું સેવન, અને ખાવા લાયક અને નાલાયક પદાર્થો હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ, અને તેની સાથે કસરતનો અભાવ, એવાં એવાં કારણો તરેહવાર પ્રકારનાં દરદો અને અશક્તિ પેદા કરવામાં સાધનરૂપ બને છે. શરીરમાં રહેતી સુસ્તી, કામકાજ તરફ અભાવ, નિરૂત્સાહનો વધારો અને ભારે લાગતું શરીર, કસરત ચાલુ નહિ થવાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એ બધી ફરીયાદો નાબુદ કરવાને માટે તમારે જાતે મેહેનત કરીને કુદરતના સર્વોત્તમ ટૉનીક કસરતનોજ લાભ લેવાથી ધારેલી નેમ બર આવશે; નહિ કે તૈયાર, વગર મેહેનતથી, બજારમાં શીશી—બાટલીમાં ભરીને વેચાતું, કહેવાતું ટૉનીક રૂપીઆ આપી ખરીદી લાવવાથી.

કસરત દરરોજ નિયમિત ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર છે. જેથી તેનો ફાયદો સ્થાયી રહેવા પામશે. જો થોડો વખત અથવા થોડા મહીના યા વર્ષ કરીને પછી એકદમ સદાબરી હમેશને માટે તેને પડતી મુકવાના હો તેના કરતાં તો બેહેતર માર્ગ એજ કે કસરત કરવાનું શરૂ કરવુંજ નહિ.

કસરત ઘણા પ્રકારની ગણાય છે, જેવી કે ઘોડેસ્વારી, ક્રીકેટ, દડાદાવ, હલ્લેસાં મારવાની, તથા બીજી ઘણા પ્રકારની રમતની સાથે કસરતનો હેતુ હોય છે. દરેકે પોતાને અનુકૂળ આવતી કસરત યોગ્ય પ્રમાણે અને હદમાં કરવી જોઇએ.

કસરતથી દુઃખ દરદો પણ દફે થાય છે, અને તેનો વ્યવહાર અનુભવ ઘણાઓ મેળવતા જાય છે. સુધરેલા દેશોમાં શરીરની તરેહવાર પ્રકારની કસરતથી રોગ મટાડવાનું સાધારણ થતું જાય છે. જે પ્રમાણે આપણા દેશમાં પણ કસરતથી આરોગ્ય જાળવવા તથા સુધારવાનું એક વેળા સાધારણ હતું, અને હમણાં કસરતનું મહત્વ એકવાર ફરી સમજાવાનું શરૂ થયું છે.

હાલમાં આપણી નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં, વિદ્યાર્થીવર્ગને શારીરિક કસરત આપવા તરફ કાંઇક વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવતું હોય એવું જણાય છે, જે ખુશી થવા જેવું છે. પરંતુ જેટલા પ્રમાણમાં માનસિક કેળવણીનું મહત્વ ધારવામાં આવે છે તેટલું શારીરિક કેળવણીનું ધારવામાં આવતું હોય, એવું માલુમ પડતું નથી. જેથી આપણી ઉછરતી જુવાન પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ જોઇએ તેવી નથી. જો કે જુવાન ઉછરતી પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ હાલમાં જોઇએ તેવી નહિ હોવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે, અને તે કારણોમાંનું એક શારીરિક ખીલવણી તરફ જોઇએ તેવું ધ્યાન નહિ આપવાનું છે. માનસિક કેળવણી કરતાં શારીરિક કેળવણીનું મહત્વ લેશ માત્ર પણ ઓછું અંકાવું જોઇએ નહિ; કારણ બન્નેની અગત્ય એક સરખી છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓના શરીરની ખીલવણી ઉપર હાલના કરતાં વિશેષ લક્ષ અને વખત રોકાવો જોઇએ.

હાલમાં વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક કસરત આપવાની કેટલેક ઠેકાણે હસ્તી ધરાવતી ગોઠવણ સંપૂર્ણ કરવાને યોગ્ય ફેરફાર તથા સુધારા કરવાની ઘણી જરૂર છે.

કસરત દરેક વિદ્યાર્થીને એક સરખી રીતે અને એક સરખા પ્રમાણમાં, એક સરખા વખત સુધી આપી શકાય નહિ; પરંતુ દરેકના શરીરના બાંધા, દરેકની ઉમ્મર તથા દરે-

કની શરીરની પ્રકૃતિ, અને દરેકના શરીરના ભાગો તથા અવયવોની સ્થિતિ ઉપર, બારીક ધ્યાન આપીને દરેકને માફક અથવા અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે આપવાની ગોઠવણ થવી જોઇએ. કસરત કરવાનો યોગ્ય વખત મુકરર થવો જોઇએ. જેમાં ખોરાક પુરતો લીધા પછી તુરતજ કસરત કરાવવાનું, તેમજ બપોરના તાપમાં કસરત કરાવવાનું અનુકૂળ થઈ પડે નહિ.

એ તો અવશ્યનું છે કે, કોઇપણ સ્કુલ અથવા કૉલેજ શારીરિક કેળવણી આપવાની યોગ્ય ગોઠવણ વિનાની રહી જવા પામે નહિ, તે માટે ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ; અને તે માટેનો ઘટતો વધારાનો ખર્ચ તુરત ઉપાડી લેવાની તૈયારી આપણે બતાવવી જોઇએ.

માનસિક કેળવણી આપવાને માટે હાલમાં જે પ્રમાણે લાયક શિક્ષાગુરૂઓ અથવા માસ્તરો મેળવવાને ટ્રેનીંગ કૉલેજો અને બીજી સંસ્થાઓ છે; તેજ પ્રમાણે શારીરિક કેળવણી આપવાને લાયક ઉસ્તાદો અથવા શિક્ષકો તૈયાર કરવાને માટે ખાસ સંસ્થાઓ યાને કૉલેજો સ્થાપવાની જરૂર છે. જેથી શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી યોગ્ય રીતે દરેક વિદ્યાર્થીની શરીરની પ્રકૃતિ ઉપર ધ્યાન આપીને આપવા લાયક કસરત શિક્ષકો પુરતી સંખ્યામાં મળી શકે. અને તેવા લાયક શિક્ષકો શારીરિક–ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર (Anatomy and Physiology)નું અને શરીરનું આરોગ્ય જાળવવાને લગતું બીજું તમામ જરૂરી જ્ઞાન મેળવેલા હોવા જોઇએ. જેથી તેઓ પોતાનું શારીરિક કેળવણી આપવાનું કામ જોઇએ તેવી રીતે બજાવવાને પુરતા લાયક બની શકે. હાલમાં જે કસરત શિક્ષકો દિવસના એકાદ બે કલાક રોકીને ટુંક પગાર મેળવે છે, તેઓને પોતાનું જ્ઞાન વધારીને ઉત્સાહપૂર્વક કામ બજાવવાનું ઉત્તેજન મળવાની જરૂર છે.

આ ટુંક લેખમાં કસરતના જુદા જુદા પ્રકાર, તથા તે કરવાની જુદી જુદી રીતો; તેમજ તરેહવાર જુદા જુદા પ્રકારની શારીરિક ફરીયાદો નિર્મૂળ કરવાને અર્થે શરીરના અમુક ભાગોને ખાસ કસરત આપીને સુધારવાની રીતો વગેરે સંબંધી સચિત્ર સવીસ્તર હકીકતનો સમાવેશ કરી શકાય એમ નથી. પરંતુ જેઓ કસરતનું મહત્વ તથા તેની જરૂરીયાત યોગ્ય રીતે તેના સંપૂર્ણ અર્થમાં જાણવા માગતા હશે તેઓને 'ધન્વન્તરિ' જેવાં સ્ત્રોતથી કેટલાક પ્રમાણમાં જાણવાનું મળશે. કસરત સંબંધી હાલમાં ઘણું ઉત્તમ અને બોહોળું સાહિત્ય બહાર પડયું છે અને દિનપ્રતિદિન પડતું જાય છે. જેમાં ઇંગ્લૅંડના જગજાહેર કસરતબાજ મી. યુજેન સેન્ડો તથા અમેરિકાના પ્રખ્યાત મી. બરનાર મેકફેડન વગેરે તરફથી બહાર પડેલ સાહિત્ય વધુ જાણીતું અને અભ્યાસ કરવા યોગ્ય ગણાય છે.

સ્કુલો અને કૉલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક કેળવણીનો લાભ સહેલાઇથી લઈ શકે એવા પ્રકારની પુરતી ગોઠવણ થવા પામે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક ઘટતે સ્થળે શહેરો, કસબાઓ અને ગામડાંઓમાં માનસિક કેળવણી આપનારી સંસ્થાઓ ઉપરાંત, પ્રજાવર્ગનો મોટો ભાગ શારીરિક કેળવણી વા કસરતનો યોગ્ય લાભ લઇ શકે, તે અર્થે કસરતશાળાઓ ઘટતી અને નિર્દોષ રમત–ગમતનાં સાધન સાથે સ્થપાવી જોઇએ, અને તેનો લાભ પ્રજામાંના દરેક નાની–મોટી ઉમ્મરના આદમીઓ ખોટી શરમ, ખાલી ટેક અથવા મોટાઇ બાજુએ રાખીને લેવાને તૈયાર થશે તો પોતાની તંદુરસ્તી જીંદગીપર્યંત જાળવીને પોતાનું જીવન સુખમય બનાવી શકશે.

જાણવા યોગ્ય અલૌકિક ગુફાઓ.

ઈટાલી દેશમાં **બાકેનો** નામે શહેરથી ચાર ગાઉ ઉપર આવેલા **સાફા** નામના ગામની નજીક ઘણાં દરદોનો નાશ કરનારી એક ચમત્કારી ગુફા છે. તે ગુફામાં ઘણી જગાએ બારિક નાનાં બાકાં છે. તે બાકાંમાંથી માહ્ઞ તથા ફાગણ માસમાં કોઇ પણ માણસને ન કરડે તેવા વગર ઝેરના વિવિધ રંગના મોટા સાપો બહાર નિકળે છે. તે વખતે એ ગુફાની અંદર વિસ્ફોટક થયેલા, રક્તપિત્તવાળા, અર્ધાંગ વાયુથી જેના હાથ પગ રહી ગયા હોય તે, ગરમીથી પીડાતા, ચાંદા અને સોજાના દરદીઓ તથા ભગંદર વગેરે રોગોથી પીડાતા માણસો ત્યાં જઇને બેસે કે સુઇ જાય એટલે તુરત કેટલાક સાપ બાકામાંથી બહાર નિકળી દરદી માણસના સઘળા અંગ પર લપેટાઇ જઇને પોતાની લાંબી જીભો બહાર કાઢી બધા રોગવાળા ભાગોપર ચાટવા લાગી જાય છે. તેથી તેના લીધે દરદીને ઘણોજ પરસેવો વળે છે. એ મુજબ દરદી બે ત્રણ દિવસ કલાક બબે કલાક ગુફામાં જઇને બેસે અને સર્પો તેને ચાટી લે એટલે આખા જન્મનું તે દરદ મટી જાય છે. આ ગુફામાં જે જે બાકાં છે તેમાંથી હમેશાં ઝીણો અને કોઈ વખત ભારે અવાજ જોરેથી આવ્યાં કરે છે. **"દરદો નાશ કરવાને માટે આ કેવો કુદરતનો ચમત્કારી પ્રભાવ ?"** એવું કહેવાય છે કે રોમના એક સઘળા અંગે સડી ગએલા રક્તપિત્તવાળા દરદીએ આપઘાત કરવા નિમિત્તે પ્રવેશ કરતાં સાજો થઇ જવાને લીધે આ ગુફાને પ્રસિદ્ધિમાં આણી હતી, અને તેના પ્રતાપે હજારો દરદીઓ પોતાનાં અસાધ્ય દરદોથી મુક્ત આજે પણ થાય છે. **(૨) અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં** આવેલા કેન્ટકી પ્રાંતમાં **"મેમોથ"** નામની ઘણા પ્રાચીન વખતની એક ચમત્કારી અલૌકિક ગુફા છે. તેના જેટલી મોટી વિસ્તારવાળી ગુફા આ જગતમાં બીજા કોઇ ઠેકાણે હજુ સુધી કોઇના દેખવામાં આવી નથી. અત્યાર સુધીમાં તે ગુફા સંબંધી જે જે તપાસ કરવામાં આવી છે, તે ઉપરથી જણાઇ આવે છે કે તે આસરે દસ ગાઉ ઉપરાંત લાંબી છે; પરંતુ પૃથ્વીની માંહે નીચાણમાં કેટલી ઉંડી છે તે હજુ સુધી કોઇના જાણવામાં આવ્યું નથી. તે ગુફામાં ઘણો અંધકાર હોવાના લીધે જોવા જવાની ઇચ્છા રાખનારે અંદર મોટી બત્તી પ્રકટાવીને સાથે લઇ જવાની જરૂર પડે છે. તે ગુફા માંહે થોડુંક ગયા પછી એક અદ્‌ભુત ચમત્કાર જોવામાં આવે છે. એક તરફ વિલક્ષણ આકારના ચકિત કરનારા ઉત્તમ પ્રકારના થાંભલાઓથી ભરપુર મોટાં દીવાનખાનાં જેવા ઓરડા માલુમ પડી આવે છે, અને બીજી બાજુએ રત્નજડિત દેવળોના ગભારા સરખા ઓરડાઓથી તેના તેજને લીધે આંખો સ્થિર બની જાય છે. આ ગુફાની બાંધણી ચક્રવ્યૂહ પ્રમાણે છે. અને તેના જુદા જુદા ભાગોનાં નામ જુદાં જુદાં પાડવામાં આવ્યાં છે. તેમાં એકનું નામ **" રાક્ષસી ઘુમ્મટ "** છે તે જોતાં આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે ઘુમટ આશરે ચારસોને ત્રીસ ફુટની ઉંચાઈમાં હોવાના લીધે તેને જોવા સારૂ ગમે તેટલી મોટી મસાલ સળગાવી હોય તોપણ તે ઘુમટની ટોચ સુધી ઉંચે નજર જઈ શકતી નથી, વળી આ ગુફામાં એક **"સ્ટાઈક્સ"** નામની મોટી નદી વહ્યા કરે છે, તેને ગ્રીક દંતકથાઓમાં પાતાલ અથવા નર્કમાં કલ્પેલી એક નદીનું નામ આપવામાં આવ્યું છે, તેજ નામ આ નદીને પણ આપવામાં આવેલું છે. તે નદી ઘણી જગાએ આડી અવળી વહેતી હોવાને

સબબે ભયંકર જણાઇ આવે છે. તેથી તેના પાણીમાં સઘળે ઠેકાણે ચળકાટ થઇ જાય છે. ત્યાંથી આગળ જતાં એક "મૃત સમુદ્ર" નામનું ઘણું અને ચમત્કારી તળાવ રસ્તામાં આવે છે, આ આખી ગુફા કોઇનાથી પુરી જોઇ શકાતી નથી, પરંતુ તેનો થોડો ઘણો ભાગ જોતાં પણ ચાર પાંચ દિવસ લાગી જાય છે. (બુદ્ધિપ્રભા)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક તંત્રી.)

(અનુસંધાન વર્ષ ૬ના અંક ૫–૬ના પૃષ્ટ ૧૭૪ થી.)

ચાલુ જમાનામાં મોજશોખના પદાર્થની વૃદ્ધિ થઇ છે. તેમાં રાત્રિએ સુવા માટે છત્રપલંગ અને તેના ઉપર રૂનાં જાડાં જાડાં બે ત્રણ ગાદલાં લગભગ બે ત્રણ મણનાં બીછાવવામાં આવે છે, એટલે બીછાનું અત્યંત પોચુ હોય છે જેમાં સુવા બરાબર તે પોચુ હોવાથી નમી જાય છે. અને સુનાર માણસ આવાં ગાદલાં ને પોચાં ઉસીકાંથી અત્યંત પ્રસન્ન થઈ સુખ માને છે. પરંતુ આવાં પોચાં બીછાનાંમાં સુવાથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તે ન થવાથી શરીરમાં અંગગરમી બરાબર રહેતી નથી. પરિણામે સવારે સુતા ઉઠયા પછી શરીરમાં સ્ફુર્તિ હોવાને બદલે ઉલટું આળસ ભરાયલું હોય છે, અને શરીર સુસ્ત ને ભારે લાગે છે, તેમજ માથુ પણ દુઃખતું માલુમ પડે છે. આપણે જો કઠણ બીછાનાની જમીનપર પથારી કરી સુતા હોઇએ છીએ તો સવારે ઉઠતાં આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ માલુમ પડે છે અને મન પ્રફુલ્લિત હોય છે. સુવાના જે ઓરડામાં આવા છત્રપલંગ મુકવામાં આવે છે તે ઓરડાનો ઘણો ભાગ તે પલંગથી રોકાય છે, અને તેવા ઓરડામાં વેન્ટીલેશન (આરપાર હવા પસાર થાય) તેવી સોઈ ક્વચિતજ હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવાં ગાદલાં ઘણાં ભારે હોવાથી તેને ફેરવી શકાતાં નથી અને તેને સૂર્યનાં દર્શન વર્ષમાં બે ત્રણ વખત ભાગ્યેજ થતાં હશે. દિવસે સૂર્યના તાપમાં તપવેલા બીછાનામાં રાત્રે સુવાથી કેટલો આનંદ થાય છે તેનો અનુભવ કરી જોઇ ખાત્રી કરો એટલે મારા લેખની સત્યતા સમજાશે. બીછાનાને સૂર્યનાં કિરણોનો સ્પર્શ ન થવાથી તેમાં સ્વેદજ (પરસેવાથી ઉત્પન્ન થતા) જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, જેવા કે માંકણ અને બીજા પણ સૂક્ષ્મિક જંતુઓ કે જેઓ આપણા આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. આપણાં બીછાનાં, ચાદરો, ઓઢવાનાં વસ્ત્રો અને રજાઇઓને અઠવાડીયામાં નિદાન બે દિવસ પણ તડકામાં મુકવાં જોઇએ, કે જેથી કોઇ પણ જીવની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. પલંગ ઉપર સુવા કરતાં પૃથ્વી ઉપર બીછાનું નાંખી સુવું હજાર દરજ્જે સારૂં છે. છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાના ઉત્કૃષ્ટ પ્રકટીકરણને લીધે જમીનથી જુદો પડયો છે, પરંતુ ખરૂં જોતાં તે જ્ઞાનતંતુઓનો છોડવો છે, જેથી મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કાયદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે. પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી થાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને બળદાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ રોગોપચારક શાસ્ત્રોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પાચનશક્તિને મદદ કરી સશક્ત કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્નાન અને

નગ્નાવસ્થા જો કે બહુ સુગમ કરે છે, પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે, તેથી કરીને ભોંયપર સુવાથી બીજા કોઈ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં આખું શરીર સુસ્તી તજી દઇ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા જાગૃત થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીર્ણ વિજાતીય દ્રવ્યો અને આંતરડાંમાં એકઠી થએલી વિષ્ટા અસરકારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવીન જીવન, આરોગ્ય, અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઇ શકે છે. રાત્રિની વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જો આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઇએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જાણે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસ રાત્રિને વખતે વધે છે, અને દિવસના વખતે વધતું નથી. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે. પૃથ્વીમાં આકર્ષણ શક્તિ રહેલી છે. રાત્રિની વખતે પૃથ્વી ઉપર સુવાથી ઘણા વખત સુધી આપણે તેના સતત સંબંધમાં આવીએ છીએ જેથી આપણા શરીરમાંનાં મૃત અને રોગમય અણુઓનું શરીરમાંથી આકર્ષણ થઇ તેનો નાશ થાય છે. આજ કારણથી આપણા ઋષિ મુનિઓ, સાધુ-સંતો અને બ્રહ્મચારીઓ વગેરે પૃથ્વી માતા ઉપર એક પાતળું આસન નાંખી શયન કરે છે. આવા પુરૂષોનું આરોગ્ય પણ ઉત્તમ પ્રતિનું હોય છે એ આપણે નજરે જોઇએ છીએ. સંવત ૧૯૬૫ના બીજા શ્રાવણ સુદ ૪ તા. ૨૦-૮-૧૯૦૯ ના રોજ હું મારા કુટુંબનાં માણસો સાથે વીસનગરથી અજમેર, દીલ્લી, હરદ્વાર, કુરૂક્ષેત્ર, અમૃતસર, લાહોર, મથુરાં, પ્રયાગ, કાશી, કલકત્તા, જગન્નાથ, ઉજ્જન વગેરે કેટલાંક સ્થળોની યાત્રા કરવા નીકળ્યો હતો. અમે મુસાફરીમાં અમારી સાથે એક જાજમ, ઉસીકાં અને ઓઢવાનાં બ્લેન્કેટ લીધાં હતાં. અમે કેટલાક સ્થળે પાથરવાના એક પણ ગોદડા સિવાય જાજમ ઉપર ઉસીકાં મુકી સુઇ જતા હતા છતાં અમને ગાઢ નિંદ્રા આવતી હતી. અને સવારમાં ઉઠતી વખતે શરીર જરા પણ દુઃખતું નહોતું અને મન પ્રફુલ્લિત અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહેતાં હતાં. આ ગુણ પૃથ્વી માતાના ખોળામાં સુવાનો હશે એમ અમને તે વખત લાગતું નહોતું, પરંતુ આખા દિવસના શ્રમને લીધે ગાઢ નિંદ્રા આવતી હશે એમ અમને લાગતું હતું. જ્યારે મેં જસ્ટનું "રીટર્ન ટુ નેચર"નું પુસ્તક વાંચ્યું ત્યારે મારી ખાત્રી થઇ કે આ ગુણ તો પૃથ્વી માતા ઉપર પાતળી પથારી કરી સુવાનોજ હતો. તે પછી મેં પણ નિશ્ચય કર્યો કે ડૉ. જસ્ટે પોતાના રીટર્ન ટુ નેચરમાં જમીનની શક્તિ સંબંધી લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે, અને જેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં ધન્વંતરિ માસિકના વર્ષ ૬ઠ્ઠાના અંક ૧૦ તથા વર્ષ ૭ના અંક ૧માં કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અમોઘ સુખનો ઉપાય છે એ મથાળા નીચે છાપેલું છે, તે પ્રમાણે આપણે પણ અનુભવ કરી જોઇએ. શરૂઆતમાં કદાપિ આઠ દસ દિવસ નિદ્રા આવવામાં ખલેલ થશે તો પણ હરકત નથી. તેજ દિવસે હું રાત્રે ભોંયપર એકલી જાજમ પાથરી સુતો તો મને ગાઢ નિદ્રા મહેશની માફક આવી હતી. આ પ્રમાણે લગભગ પંદર દિવસ સુતા છતાં નિંદ્રા આવવામાં બીલકુલ હરકત આવી નહિ, તેમ બીજે દિવસે શરીર પણ દુઃખતું નહોતું. આપણા લોકોમાં શ્રીમંતોજ સુધરેલી ઢબનાં મોટાં ઘરો બાંધે છે. તેમાં સુવાનો ઓરડો વેન્ટીલેશનવાળો હોય છે: બાકીનાં ઘણાં ઘરોમાં તો સુવા કે રહેવામાં વાપરવાની જગો એકજ હોય છે, જેથી આખો દિવસ જે જમીન ઉપર હરવા ફરવામાં આવે અને આજુબાજુ ઘરવાખરાની ચીજો પડી હોય તેવા સ્થળમાં જમીન ઉપર ચાદર જેવા પાતળા કપડાની પથારી

કરી સુવાને કંટાળો આવે એ સ્વાભાવિક છે, જેથી મેં રેતીની પથારી કરી સુવાનો નિશ્ચય કર્યો. આવી પથારી કરવા માટે ચારે બાજુ ઇટથી ચણી લઈ વચ્ચે રેતી ભરી સુવાનું રાખ્યું હોય તો ચાલી શકે, પરંતુ તેમાં પણ કાનખજુરા કે વીંછી જેવાં જાનવર ભરાઇ રહે એટલુંજ નહિ પણ દેશકાળને અનુસરતા લોકો આપણા ઉપર કંજુસાઇનો દોષ મુકે તેથી સુધરેલી ઢબ પ્રમાણે મેં એક પેટી લાકડાનાં પાટીયાંની લાંબી ફુટ ૬ાા તથા પહોળી ફુટ ૩ તથા ઉંચી ફુટ ૧ ને ૭ ઇંચની, તે તળે મજબુત પુઠા અને પાયા સાથેની તૈયાર કરાવી; માત્ર તેને ઉપરની બાજુએ વાસવાનું ઢાંકણું કરાવેલું નહિ. આ પેટીની કિમ્મત લગભગ છત્રપલંગ જેટલી થઇ. આ પેટી મેં નદીની રેતીથી ટોચ સુધી ભરી છે એ રેતી ઉપર મેં સારૂં સુશોભિત બારીક વસ્ત્ર ચાદર તરીકે પાથર્યું છે. જેથી શરીરને રેતી ચોંટે નહિ તેમજ એ પેટીની ચારે બાજુ ઝુલવી ઢંકાયાથી સુશોભિત દેખાય છે. આ રેતીની પથારીવાળી પેટી લગભગ એક વર્ષ ઉપરાન્તની મુદતથી મેં કરાવી છે, અને રાત્રિએ તેમાં સુવાથી આનંદમાં રાત્રિ વ્યતિત થાય છે. અને છત્રપલંગ કે જાડાં ગાદલાંવાળી પથારીમાં સુવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી. કારણ રેતી સાથે નિકટ સંબંધમાં આવ્યાથી મન ગમતી નિદ્રા મળી શકે છે, અને રાત્રિ થયા પછી ક્યારે રેતીના બિછાનામાં સુઇએ એવી ઇચ્છા થાય છે. જેમણે મુસાફરી કરી હશે તેમને અનુભવ હશે કે આપણે પગ રસ્તાની મુસાફરીમાં નદી કિનારે કે રેતીવાળી જગામાં બપોરે કે રાતે મુકામ કરીએ છીએ તે વખતે રેતીમાં ફરવાથી, રેતીમાં ઝીણું કપડું પાથરી સુવાથી, કે તેમાં રમત ગમ્મત કરવાથી અત્યંત આનંદ થાય છે તેનું કારણ એ જમીનની અદ્ભૂત શક્તિ છે. માટે ખરો આનંદ કે સુખ પામવાનો એક માર્ગ તો ભૂમિ ઉપર ફક્ત પાતળી પથારી કરી સુવામાંજ છે. (અપૂર્ણ.)

જઠરાગ્નિના વિકારો. अजीर्ण. (Dyspepsia)

૧. આ વ્યાધિ એક સામાન્ય આમય છે; તોપણ જનસમૂહનો ઘણો ભાગ તેની તરફની ફરીઆદમાં હોયજ છે. શરીરનું અસ્તિત્વ આહાર પર છે. અન્ન લીધા પછી તેને પચાવવું તે જઠરાગ્નિનું કર્તવ્ય છે. ખાદ્ય (આહાર) પચાવવાને જોઇએ તેવા અનુકૂળ અવયવો હોય ત્યાં સુધી તો આહાર બરાબર પાચન થાય છે, પરન્તુ તેમાં કશી અડચણ આવે છે તો બગાબર પચતું નથી, ત્યારે અજીર્ણ થયું મનાય છે. પાશ્ચાત્ય વૈદ્યવિદ્યાના ગ્રંથોથી પણ એટલું તો માલુમ પડે છે કે ખોરાકનો કંઇક ભાગ હોજરીમાં અને કંઇક ભાગ આંતરડાંમાં પચે છે. સાકર વગેરે પદાર્થ તો થુંકથીજ ગળી જાય છે. આંતરડાંમાં "થુંકના જેવો એક રસ પેંક્રિયાઝ" છે, તે અન્નને ગાળવામાં થુક જેમ સાકરને ગાળે છે તેમ મદદ કરે છે. "આલબ્યુમીન" ઇત્યાદિ "નાઇટ્રોજન" વાળા પદાર્થો જઠરરસથી પચે છે. ચરબી ઇત્યાદિ "કાર્બોન" વાળા પદાર્થો "બાઇલ" પિત્તથી પચે છે. આવી મિશ્ર હકીકતમાં એક બીજી વસ્તુની ન્યૂનાધિકતાથી, ખાદ્ય અન્ન જરતું નથી અને તેથી અજીર્ણ થાય છે.

૨. કારણ.—આ વ્યાધિ થવાનું કારણ પ્રથમ ગણીએ તો અયોગ્ય આહારપાન છે; આયુર્વેદીય નિદાન ગ્રંથોમાં પણ લખ્યું છે કેઃ—

अत्यंबुपानात् विषमाशनाच्च । संधारणात् स्वप्न विपर्ययाच्च ॥
कालेऽपिसात्म्यं लघु चापि भुक्त । मन्नंन पाकं भजते नरस्य ॥ १ ॥
तृष्णा भय क्रोध परिप्लुतेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमान । मन्नंन सम्यक् पारिपाकमेति ॥ २ ॥
अनात्मवंतः पशुवद् भुजन्ते येऽप्रमाणतः ।
रोगानि कस्यते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥ ३ ॥

ભાવાર્થઃ—(૧) ઘણા અન્નપાનથી, વિષમ ભોજનથી, ક્ષુધા તથા મળમૂત્રાદિકના વેગને રોકવાથી, દિવસે સુઇ રહેવાથી, તથા રાત્રે જાગવાથી, સમય પ્રાપ્ત લઘુભોજન કરતાં છતાં, તે માણસનું અન્ન ખાધેલું પરિપાક પામતું નથી.

(૨) તૃષ્ણા, ભય, ક્રોધ, લોભ, વ્યાધિથી થએલી દીનતા, તથા દ્વેષ રાખનારને ખાધેલું અન્ન સારી રીતે પાચન થતું નથી.

(૩) આત્માને વશ નહિ રાખનાર જડ મનુષ્યો પશુવત્ આ પ્રમાણે જે ખાનપાન કરે છે, તે પુષ્કળ વ્યાધિને કરવાવાળા અજીર્ણ વ્યાધિના ભોગી થઇ પડે છે.

જમતી વેળા બહુ પાણી પીવામાં આવે છે તો તેથી જઠર રસ બહુ પાતળો પડે છે, તેથી પાચનક્રિયામાં હરકત આવે છે. ઉપરાઉપરી વારંવાર ખાવાથી પણ ખાધેલું પાક પામતું નથી. તેથીજ શાસ્ત્રકારો કહે છે કેઃ "**याम मध्ये न भुक्तव्यं**" જમ્યા પછી એકજ પહોરની અંદર જમવું નહિ. તેમજ સારી ભુખ લાગ્યા પછી, એક પહોર સુધી ભૂખ્યા ન રહેવું. કેમકે હોજરીમાં અન્ન ન મળવાથી રસાદિ ધાતુઓ પચે છે. કફની અધિકતાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, પિત્તથી તિક્ષ્ણ થાય છે, અને વાયુથી વિષમ થાય છે. અને ત્રણે સરખાં હોય તો સમઅગ્નિ હોય છે. તે સ્વસ્થ માણસનો અગ્નિ કહેવાય છે. ઘણાજ રૂક્ષ તિક્ષ્ણ અન્ન ખાનારાનો કફ ક્ષીણ થાય છે, અને વાયુ તથા પિત્ત વધી પડે છે, તેથી ગમે તેટલું ખાવામાં આવે તે પચે છે, પણ તે પચવાની સાથે ધાતુઓને પણ પચાવે છે, તેવા વ્યાધિને **भस्मक** કહે છે. આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં અજીર્ણના બીજા આમાજીર્ણ, વિદગ્ધાજીર્ણ, વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ, રસશેષાજીર્ણ, દિનપાકી, પાકૃત, ઇત્યાદિ ૭ પ્રકાર બતાવ્યા છે. એ બધાની ઉત્પત્તિ ખાનપાનની વિષમતાજ જણાય છે. અજીર્ણથી વિષૂચકા (કોલેરા)નો જબરો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. તે માટે શાસ્ત્રકારો કહે છે કેઃ—

नतां परिमिताहारा लभन्ते विदितागमाः ।
मूढास्तामजितात्मानो लभन्तेऽशनलोलुपाः ॥

ભાવાર્થઃ—મિતાહારી તથા આયુર્વેદને જાણનારને વિષૂચકા લાગતો નથી, પરન્તુ મૂઢ, ઇંદ્રિયોને વશ નહિ રાખનાર, અને ખાઉધર જનોને તે ઘણો ખરો લાગુ પડે છે.

અજીર્ણથી, અલસક, વિલંબિકા, વગેરે ઉપદ્રવ પણ થાય છે, કે જેમની ચિકિત્સા કરવાની પણ શાસ્ત્રકારો તરફથી આજ્ઞા નથી કારણ કે તે અસાધ્યમાં ગણાય છે.

(૩) પાચન તથા અન્નનું લક્ષણ.

उग्धार शुद्धि रुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचित्तः ।
लघुताक्षुत्पिपासा च जीर्णा हारस्य लक्षणम् ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—શુદ્ધ ઓડકાર આવવા, ઉત્સાહ, મળમૂત્રાદિક યથોચિત છુટે, શરીરમાં લઘુતા, ભુખ તૃષા બરાબર લાગે, તો સમજવું જે અન્ન સારી રીતે પાચન થાય છે.

(૪) ચિકિત્સા.

(૧–૨) હરડે તથા સુંઠ થોડાં થોડાં ગોળ સાથે ખાવાં, તથા સીંધવ પણ મેળવવું. સુંઠ, પીપર, હરડે, દ્રાક્ષ, દાડમ, તેની ગોળ સાથે પા તોલાની ગોળી બનાવી રાખવી અને તે નિયમસર ખાવી તેથી ગુદાના રોગ, તથા મળબંધતા મટે છે.

(૩) ચિત્રક, અજમોદ, સૈંધવ, સુંઠ, અને મરીનું ચૂર્ણ ખાટી છાશ સાથે લેવું.

(૪) આમાજીર્ણમાં 'વમન', વિદગ્ધાજીર્ણમાં 'લંઘન', રસશેષાજીર્ણમાં 'નિદ્રા', આમાજીર્ણમાં વજસીંધવ તો. ૦ા, તે ઉના પાણી તોલા ૩૨ માં આપી વમન કરાવવું. અથવા શીતોદક સાથે સીંધવ તથા વજનો કલ્ક પાવો. (માત્રા તો. ૧) આમાજીર્ણના શમન માટે ધાણા તથા સુંઠનો ચાહ કરી પીવો, તેથી શૂળ મટે છે, મૂત્રાશય સુધરે છે. સવારમાં અજીર્ણ જેવું જણાય તો સુંઠ, સેંધવનું ચૂર્ણ, અભયા સાથે શીતોદકથી લેવો. (માત્રા ૦ા ભાર.) તૈયાર ઔષધોમાં–હિંગ્વાષ્ટક, બૃહદ્ અગ્નિમુખ ચૂર્ણ, વૈશ્વાનલક્ષાર, ભાસ્કર લવણ, વડવાનલ ચૂર્ણ સારાં છે. રસાયની દવામાં–બૃહદ્ ક્રવ્યાદરસ વિધિસર બનેલો, જ્વાલાનલ, (રસરત્નપ્રદીપ) અગ્નિકુમાર (રસેન્દ્ર ચિન્તામણિ) રામબાણ (રસરાજ સુંદર) શંખવટી નં. ૧–૨. (રસરત્નપ્રદીપ) તથા અજીર્ણકંટક (ભૈ. રત્નાવલી) પ્રમાણે બનાવેલા વાપરવા સારા છે.

(૫) કૉલેરા—(૧) અઘેડાને શીતોદકમાં વાટી પીવામાં આવવાથી શૂળ તથા વિષૂચકા દૂર થાય છે. (૨) તેલ સાથે કારેલીનો રસ તો. ૨, પીવાથી પણ મટે છે. (૩) વાળાના મૂળનો ક્વાથ પીપર સાથે પીવાથી મટે છે. (૪) બીલી તથા સુંઠનો ક્વાથ ઉલટી મટાડવા આપવો. (૫) સુંઠ, મરી, પીપર, કરંજફળ, હળદર, દારૂહળદર, બીજોરાનું મૂળ, એમને એમ વાટી છાયામાં સુકવી ગોળી કરી નેત્રમાં અંજન કરવાથી કૉલેરા દૂર થાય છે. એમ ગ્રંથ કર્તાનો અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લખેલો છે. (મા. પ્ર.) (૬) અઘેડાના પાન તથા મરીને અશ્વલાલામાં વાળી અંજન કરવું, એમ પણ ગ્રંથકારનું કહેવું છે (મા. .) (૭) વિષૂચકા બહુ વધ્યું હોય તો સમાન દહિં પાણીની છાશ, જાયફળના પાણી સાથે પાવી, તેથી જીવ બચવા સંભવ છે. (૮) તજ, તમાલપત્ર, એરંડો, સરગવો, કઠ, વજ, શતાવરીને સમભાગે લઈ ખાટી વસ્તુમાં વાટી ખરડ કરવો, તથા તેનું વિધિસર તેલ બનાવી મર્દન કરવું તેથી કૉલેરામાં ગોટલી ચડતી મટે છે. (૯) તૃષા તથા મોળ માટે લવિંગની ચાહ પાવી, તેમજ જાયફળ તથા નાગરમોથની ચાહ પણ પાવી.

(૧૦) છાશમાં જવનું ચૂર્ણ નાંખી ગરમ કરી અંદર જવખાર નાંખી પેટપર લગાડવું. ગરમ પાણીનો શેક લેવો. લસણ, કપુર, ફુદીનાનો ઉપયોગ યોગ્ય પ્રમાણમાં કરતા જવો. ભસ્મક રોગને માટે ભારે, ચીકણા, ઘી, ભેંશનું દુધ વગેરે ખાવાં.

(૬) જે જે કારણથી અજીર્ણો થયાં હોય તેનાં પાચનો—૧. ફણસના અજીર્ણપર કેળાં ખાવાં. ૨. કેળાં ઘી ખાવાથી પચે છે. ૩. ઘીનું પાચન લીંબુનો રસ છે. ૪. નાળીએર, તાડીનું પાચન ચોખાથી થાય છે. ૫. આંબોકેરી દુધથી પચે છે. ૬. ચારોળી હરડેથી પચે છે. ૭. મહુડાં, બીલી, રાયણાં, ફાલસાં, ખજુર, અને કોઠ, લીંબડાની લીંબોળીથી પચે છે. ઘી તથા, છાશને પણ તેજ પચાવે છે. ૮. ખજુર શીંગોડાને સુંઠ તથા

ભદ્રમોથ પચાવે છે. ૯. ઉમરો, પીપળો, પીપરના ફળનું પાચન સુંઠ છે. ૧૦. ચોખા દુધથી. ૧૧. દુધ અજમાથી. ૧૨. સાઠીચોખા દહિંના પાણીથી. ૧૩. કાકડી ઘઉંથી. ૧૪. ઘઉં, અડદ, ચણા, વટાણા તથા મગ તે બધાં કનક બીજથી (ધતુરો)* ૧૫. ખસેલાં, કમળ, સાંકર શીંગોડાને નાગરમોથ પચાવે છે. ૧૬. કાંગ, શામો, કળથીને દહિંનું પાણી પચાવે છે. ૧૭. દાળ કાંજીથી પચે છે. ૧૮. લોટ શીતળ જળથી પચે છે. ૧૯. ખીચડી સીંધવથી. ૨૦. અડદ લીંબુથી. ૨૧. દુધપાક મગના યુષથી. ૨૨. વડાં ઓસામણથી. ૨૩. પરસુંદી લવિંગથી. ૨૪. પાપડ, સરગવાના બીજથી. ૨૫. લાડુ, માલપુઆ, સાટા, સુંવાળી, માંડો, તે બધાં પીપરીમૂળથી પચે છે. (ઘી, તેલ) સ્નેહ, હલદર, હિંગ, લવીંગ, એલચી, ધાણા, જીરૂં, આદુ, લીંબુ, મરી, સીંધવ, કઠોળના યુષમાં નાખવાથી તે તે કઠોળનું યુષ બને છે. ૨૬. માંસાહારીઓમાં શીશ (માછલી) ખાનારાને કાંજી સારી છે, તથા કાચી કેરી પણ ઠીક છે. હરકોઇ માંસના અજીર્ણ ઉપર આંબાની ગોટલી ઠીક ગણેલી છે. ઇતર પક્ષીના માંસાજીર્ણમાં કાંસડાના મૂળનો ક્વાથ ઠીક છે. તેની સાથે તલનો ખાર તથા જવખાર પણ ગણવામાં આવેલો છે. ૨૭. શાકો, કલી, સર્ષપ, બથવો, ખેરસારના ક્વાથથી. ૨૮. વાંસના અંકુર, મૂળા, પોથી, તૂલડાં, પરવળ ને સર્ષપ, તાંદળજાની ભાજીથી પચે છે. ૨૯. સૂરણ ગોળથી. ૩૦. ગોળ બટાટા, કોદરાથી. ૩૧. કંટોલાં સુંઠથી, ૩૨. ક્ષાર ચોખાના પાણીથી. ૩૩. તૈલો કાંજીથી. ૩૪, દૂધ છાશથી. ૩૫. ગાયનું દૂધ જરા ઉના દહિંના મંડથી. ૩૬. ભેંસનું દહિં શંખના ચૂર્ણથી. ૩૭. આંબો, સુંઠ, મરી, પીપરથી. ૩૮. ખાંડ, સુંઠથી. ૩૯. સાંકર નાગરમોથથી. ૪૦. શેરડી, કોથમરીના રસથી. ૪૧. મદિરા, સોનાગેરૂથી તથા સુખડથી. ૪૨. શીતપદાર્થ ઉષ્ણ દ્રવ્યથી, ઉષ્ણ દ્રવ્ય શીત પદાર્થથી, ક્ષારો ખટાશથી પચે છે. ૪૩. પાણી ન પચતું હોય તેને સોનું કે રૂપું તપાવી, સાત વાર પાણીમાં બોળી એ પાણી પીવાથી તે પચે છે. તથા મધ તથા નાગરમોથ પણ પાણીના પાચન માટે શ્રેષ્ટ છે.

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદ ગ્રંથમાં એક બીજી ખાદ્ય વસ્તુના અજીર્ણ માટે ચિકિત્સા છે. વિસ્તારના ભયથી શ્લોકબદ્ધ આપતો નથી. તોપણ પ્રમાણ ચાહનારાઓએ (ભા. પ્ર.) ના અજીર્ણ પ્રકરણમાં જોવું તથા અન્યથી જાણવું.

સાર.—આપણું આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કેટલું વિશાળ અને પાર નહિ પહોંચાય તેટલું છે, તેની પ્રતિતિ તેના અધ્યયનાર્થી તથા જીજ્ઞાસુઓજ જુવે છે. કેટલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી તેની અંદર નિદાન, ચિકિત્સા, વર્ણવેલી છે કે જે હાલના વૈદોની સરખામણીમાં અપૂર્ણજ ગણાશે. હાલનું ચિકિત્સા પ્રકરણ તો હજુ અપૂર્ણ હોય એમ માનવામાં હરકત ગણાશે નહિ. ઉપરના એક અજીર્ણના દષ્ટાંત ઉપરથી જોઇ શકાશે જે પૃથક્ પૃથક્ ખાદ્ય આહારપર જે અનુભવી લેખ લખી ગયા છે, તેમાં કેટલી બુદ્ધિ, કેટલો અનુભવ મેળવ્યો હશે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવી શકવો ખરેખર અશક્યજ હોય શકે. તેઓની શોધ જેવી તેવી ન હતી. આવા રક્ષણીય આયુર્વેદની આજ અધોદશા જોવી પડે છે, તે સજ્જન પુરૂષો, વિદ્વાન વૈદો, તથા રાજાઓ તેમજ ધનવાન્ પ્રજાને થોડું શોચનીય નહિં હોય; પણ તેના ઉત્કર્ષ માટે કશું થતું જોવામાં નથી આવતું તેજ મોટો અફસોસ છે. હાલના વૈદકીય શોધ માટે પશ્ચિમમાં કેવી કેવી શોધો, ખરચો થયાં કરે છે! તેવી આપણા તરફથી પણ થવી જોઇએ, પણ તેમ થવામાં દ્રવ્યનીજ તેમજ

---

* ધન્તુર બીજથી આવું અજીર્ણ મટવા લખેલું છે પરંતુ આવા અનાજનું પાચન થવા બીજા ઘણા ઉપાય છે માટે આવો ઉપાય કામે લગાડવો સુરક્ષિત નથી. તંત્રી.

વિદ્વાન વૈદ્યોની જરૂર છે અને તે સંગ્રહ કરવા, તથા તેવા વિદ્વાન્ વૈદ્યોને આશ્રય આપી રક્ષણ કરી નવા શિષ્યો તૈયાર કરવા અને સંચિત્ દ્રવ્યમાંથી તેની શોધો, તથા આયુર્વેદીય અમુદ્રિત ગ્રંથો પ્રકટ થવામાં વપરાય તો નિઃસંદેહ થોડાજ સમયમાં તે. શાસ્ત્રનો ઉત્કર્ષ નજરોનજર જોવાશે. વાતો કર્યે કંઇ વળવાનું નથી. તે કાર્ય ધનવાન્ રાજા અને પ્રજાનું છે, અને તેઓએ સર્વે કોઇ સાર્વજનિક હિતનું આયુર્વેદ વિદ્યાનું રક્ષણ કરવું તેવી ફરજથી પરમાત્મા તરફથી તેઓ બંધાયજ છે. તે ફરજ તેઓથી નથી થતી એ દીલગીરીની વાત છે. આગળનો આયુર્વેદનો ઇતિહાસ વાંચશો તો ખાત્રી થશે કે કાશી રાજા પોતેજ જનસમૂહનું દુઃખ ન સહન કરી શકવાથી ઇંદ્ર પાસે ખાસ પોતે શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરી લોકોપચાર અર્થે પોતે ભણી, અન્યને ભણાવી, વારાણસીમાં દીવોદાસ નામથી પ્રસિદ્ધ થઇ આયુર્વેદને ટકાવી રાખ્યું. ધન્ય છે તેવા નરેશોને !

આજ દુનીઆ સ્વાર્થમય થઇ ગઇ છે, તેમાં પરમાર્થની વાતજ શી કરવી? પોતાનું સંચિત્ દ્રવ્ય દુઃખી જનોના આરોગ્યવર્ધન માટે ન ખર્ચાય તેમાં કમાવવાનું સાર્થક નથી. શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે **"दानं भोगोनाशस्त्रीस्रो गतयो भवन्ति वित्तस्य । योनददाति नभुंक्ते तस्य तृतीया गतिर्भवति ॥** દાન, ભોગ, અને નાશ, એ ત્રણ દ્રવ્યની ગતિ માનેલી છે. જે દાન કરતો નથી, ભોગવતો નથી, તેની ત્રીજી ગતિ થાય છે. કાંતો ચોર ચોરે છે, લૂંટે છે, અગ્નિથી બળે છે, તથા આજકાલના જમાનામાં બેંકોના દેવાળાથી પ્રત્યક્ષ લુંટાય છે. તથા જ્યાંનું ત્યાં દાટયું પડી રહે છે, અને મરણાંતે અવાચક રહેવાથી, કોઇને ન કહી શકવાથી, પોતાની પ્રજાને પણ ઉપયોગનું રહેતું નથી. તો વસુ તે વસુધરા જે દ્રવ્યનેજ રાખનારી છે, તેમાંજ પચે છે. માટે હે સુજ્ઞ ધનવાન્ સજ્જનો! દ્રવ્યનો સદ્‌ઉપયોગ કરવો એજ પરમાર્થનું ખરૂં કર્તવ્ય છે. પોતે કમાઇ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો તેમાં તમે તમારી ફરજ પુરી કરતા નથી. વળી કહ્યું છે કે **"परोपकाराय सतां विभूतयः ।"** લી. વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ મુ. ગાંડલ.

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન છઠ્ઠા વર્ષના છઠ્ઠા અંકના પૃષ્ઠ ૨૦૧ થી.)

[માંસ ભોજનની ચૌટ વિષે ચોપાઇ.]

સ્વેત ખાંડ ટાંક દશ લાના, આધા અરંડી તેલ મિલાના;
પાઓ શેર પય મેલી મથીજે, ખડા હો પિયે અંસમલ છીજે. ૮૯
શુદ્ધ જૈપાલ નિસોત સમાના, ઘિરત ખાંડ કે બીચ મિલાના;
ખડા હોઇકે પીયે સોઈ, કાચા આમિષ ભાર ન હોઈ. ૯૦
કુલથી કાઢા દો પલ લાઈ, ઈન સમાન ગૌ ઘિરત મિલાઇ;
ટાંક દોય સિંધુજ મિલાના, રહે ભાર તબ ઇતના ખાના. ૯૧
નિસોત અરૂ ઇંદ્રાયની મૂલા, એલિયા વાસા હરડે ચૂરા;
ળુકની ગૌમૂત્રમેં પાઇ, આમિષ ભાર ઉદરતેં જાઇ, ૯૨

કિરમાલાકી જડ એક બીજે, પાનીસે ઘસી પાઉભર પીજે;
પુનિ પંચ ટાંક સંચર તિમતા, ગર્મ જલે પિયે જાય છાતી ખતા. ૯૩
લગત જુલાબ આમિષમલ છીજે, તાં પીછે ફિર ઈતના કીજે;
સ્વેત ખાંડ નવટાંક મિલાઇ, શીત વારીશું પીજે ભાઈ. ૯૪

ધોળી ખાંડ ટાંક ૧૦ અને ૫ ટાંક દીવેલ લઇ પાશેર દૂધની અંદર મથી લઇ ઉભે ઉભે પી જવું જેથી, અથવા—

શોધેલા નેપાળાની ભૂકી, અને નસોતર એ બેઉ બરાબર ભાગે લઇ ઘી અને ખાંડ સાથે મેળવી ઉભે ઉભે પી જવું. અથવા—

આઠ તોલાભાર કળથીનો ઉકળો લઇ તેમાં ૮ તોલા ગાયનું ઘી તથા બે ટાંક સિંધાલૂણ મેળવી તે પી જવું. અથવા—

નસોતર, ઇંદ્રામણાનાં મૂળ; એળીઓ, અરડૂસાની છાલ અને હરડે એઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ગૌમૂત્ર સંગાથે પીવું. અથવા—

ગરમાળાની જડને પાણી સાથે ઘસી પાશેરના અંદાજે પીવી. અથવા—

સંચળ અને નસોતર એઓનું ચૂર્ણ ઉન્હા પાણી સાથે પીવું જેથી માંસ ભોજનથી રહેલી છાતીમાં કે પેટમાંની ચૅાટ—ભાર નાશ થાય છે. કેમકે આ બધા ઉપાયથી રેચ લાગે છે જેથી ભાર રહેવા પામતો નથી તથાપિ એ બધા ઉપાયો ઉપર નવટાંક ધોળી ખાંડ ટાઢા પાણી સાથે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(દોહા—છંદ.)

જઠર દર્દ જામત જબૈ, લયો જુલાબ તિહિં બેર;
જ્યોં મારૂતકી ઝપટસો, બાદલ દેત બિખેર. ૯૫

જ્યારે પેટની અંદર ભાર અગર કંઇ પીડા માલમ પડે ત્યારે યોગ્ય જુલાબ લેવા જેથી જેમ વાદળની ઘટાને પવનની ઝપટ વેરી નાખે છે, તેમ પેટનાં દર્દોને વેરી બંધ પાડી દે છે. ૯૫.

(રેચની દવાઓ બનાવવા વિષે ચોપાઈ.)

પારદ ગંધક ટંકનખારા, કાલી મિર્ચ શુંઠ સમ ભારા;
સબ સમાન નેપાલા લીજે, ટાંક એક પીપલશું દીજે. ૯૬
ગર્મ પાનીકા ઘૂંટ ભરાઇ, શીત ઈલાજ કરો મન લાઈ;
જેતા ઘૂંટ તિતા દસ્તાના, ફૂર દુગ્ધ તાપર પથ ખાના. ૯૭

શોધેલો પારો, શોધેલો આમલસારો ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણ, કાળાં મરી અને સુંઠ એ બધાં બરોબર લઇ એ બધાની બરોબર શોધેલો નેપાળો મેળવી સર્વને ઘુંટી એક જીવ કરી લેવું, પછી ૧ ટાંકભાર પીપરના ચૂર્ણ સાથે દેશ, કાળ, વય અને રોગબળને ધ્યાનમાં લઇ માફકસર પ્રમાણથી ઉન્હા પાણીના ઘુંટડા સાથે આપવાથી રેચ લાગે છે. અને જેટલા ઉન્હા પાણીના ઘુંટડા પીએ તેટલાજ દસ્તો લાગે છે, જ્યારે રેચ લાગી રહે ત્યારે ફક્ત દૂધ અને ભાત ખાઈ સેવો જેથી જુલાબ વળી જાય છે. (જુલાબના દિવસે ભારે ખોરાક, ખટાસ વગેરે ન ખવાય તોજ ફાયદો છે. આનું નામ ચક્રવર્તિ જુલાબ હશે.) ૯૬—૯૭.

(ઇચ્છાભેદી જુલાબની રીતિ.)

પારદ ગંધક મિરિ અજવાના, ટંકન જોખાર હરે મિલાના;
જમાલગોટા એરંડી મીંજે; શોધી સબે ફેર રગડીજે. ૯૮
ઉષ્ણ પાનીસે ગોલી કરના, ઇચ્છિાભેદ નામ તસ ધરના;
દધિ મિશ્રી તાંદુલ ઘૃત ખાઇ, વ્યાધિ હરે સેવો મન લાઇ. ૯૯

શોધેલો પારો, શોધેલો આમલસારો ગંધક, સાફ કરેલો અજમો, ફુલાવેલો ટંકણ, સાફ કરેલો જવખાર, શોધેલો નેપાળો અને સાફ કરેલી એરંડાની મીંજો એઓ સઘળાં બરાબર વજનથી લઇ ગરમ પાણી સાથે ઘુંટી ગોળીઓ બનાવી રેચ માટે ઉપયોગમાં લેવી, અને તેની ઉપર દહીં (મોળું દહીં) સાકર, ભાત અને ઘી એઓનો ઉપયોગ કરવો જેથી પેટનાં તથા તેને લગતાં સર્વે દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ ઇચ્છાભેદી રસ છે. ૯૮-૯૯

(છુરકારી રસની રીતિ.)

સિંગ્રફ ટંકન મિરિ અરૂ કણા, હરડે એક ટાંક સમ બણા;
એલીઆ ઇંદ્રાયની સંચલા, સમ સમ ટાંક એ મિલા. ૧૦૦
દ્વાદસ ટાંક નિસોતર લીજે, બીસ ટાંક મિશ્રી માંહિ દીજે;
ગરમ પાનીસે ચૂરન ખાનાં, છુરકારી રસે દુખ સબ જાના. ૧

શોધેલો હિંગળોક, ફુલાવેલો ટંકણ, કાળા મરી, લીંડીપીપર અને હરડેદળ એઓ એક એક ટાંક લેવાં; કાચ એળીઓ, ઇંદ્રવરણાના મૂળિયાં અને સંચળ એઓ સાત સાત ટાંક લેવાં, તથા નસોતર બાર ટાંક લેવી અને સાકર વીશ ટાંક લઇ સર્વનું યથાયોગ્ય ચૂર્ણ કરી ઉન્હા પાણી સાથે રેચ લાગવા માટે યોગ્ય અંદાજથી ફાકવું જેથી જુલાબ લાગતાં પેટનાં દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ છુરકારી રસ છે. ૧૦૦-૧.

(અશ્વચોળી ગોળીની રીતિ.)

સંચળ ગંધક ટંકન તાલા, ત્રિફલા ત્રિકટુ નાગ નેપાલા;
મીંજ એરંડી સબ સમ ધરના, સબ સમ ફેર નેપાલા કરના. ૨
ભાંગરાજ રસે કરના ગોલી, ચોસઠ દર્દ હરે અશ્વચોલી;
ગરમ પાનીસે જુલાબ હોઇ, દધિ ધનિયા મિશ્રી થંભેઇ. ૩

સંચળ, શોધેલો ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણ, શોધેલી હરતાલ, હરડાં, બ્હેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, શોધેલો વછનાગ, શોધેલા નેપાળા અને ફોલેલા એરંડા એઓ સઘળાં બરાબર લઇ ખાંડવા યોગ્યને ખાંડી, ઘુટવા યોગ્યને ઘુંટીને એ બધાંઓની બરોબર શોધેલા નેપાળા ફરીને મેળવી જળભાંગરાના રસમાં બારીક ઘુંટી (મરી જેવડી) ગોળી બનાવી ઉન્હા પાણી સાથે અગર જુદા જુદા અનુપાન સાથે ઉપયોગ કરવાથી રેચ લગાડી ચોસઠ રોગનો નાશ થાય છે. એ ગોળી ઉપર મોળું દહીં અથવા ધાણા સાકરનું પાણી પીવાથી રેચ બંધ પડે છે. આનું નામ ઘોડાચોળીરસ ગુટિકા છે. ૨-૩.

(બીજી પ્રતમાં એક ટાંકની ગોળી બનાવવાનું લખાણ હતું; પરંતુ નેપાળાઓનું પ્રમાણ રાક્ષસી હોવાથી ટાંકભારની ગોળી લેતાં આજ કાલનાં શરીર જોખમમાં આવી જવા સંભવ છે જેથી મને ઉપરનો પાઠ યોગ્ય જણાવાથી કાયમ રાખ્યો છે. જેટલી ગોળી ખાય તેટલાજે રેચ લાગે એમ માનું છું, છતાં સુજ્ઞ અને આયુર્વેદમાં કાબેલિયત ધરાવનારા સમયસૂચક સજ્જનોને યોગ્ય જણાય તે કરવું.)

(માણીભદ્ર ગુટિકા.)

આમલા દાડિમસાર વિડંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;
નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખટ શોધી ધરીજે. ૪
ચાર ટંક નિત માત્રા ખાઇ, ઉષ્ણ પાની તાપર પીવાઇ;
અર્શ કુષ્ટ જ્વર ખાંસી શ્વાસા, ગ્રહણી ગુલ્મ સેવો એક માસા. ૫

આમળાં, દાડમનાં બીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર; નસોતર ત્રણ ટાંક અને શોધેલો ગુગળ છ ટાંક ભાર લઇ યેાગ્ય વિધાનથી તેની ગોળીઓ બનાવવી અને ઉન્હા પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જેથી ગુદાના મસા, કોઢ, તાવ, ઉધરસ, શ્વાસ, સંગ્રહણી અને ગોળો એઓ દર્દ જો એક મહીના લગી આ ગોળી સેવન કરે તો નાશ થાય છે. (આનું નામ **માણીભદ્ર ગુટિકા** હશે.) ૪-૫. (અપૂર્ણ.)

પ્રમાણપત્ર.

રા રા. ધનવંતરિ માસિક પત્રના મહેરબાન અધિપતિ સાહેબ.

મુ. વીસનગર.

વિ. કે, નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગજાહેર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશોજી. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા ઓધવજી રામજી (સરવૈયા)
મહુવા ગોરક્ષક સભાના ઓનરરી સેક્રેટરી.

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય જગદ્ગુરૂ શ્રીમચ્છંકરાચાર્ય શ્રીશારદાપીઠ દ્વારકા સંસ્થાનાધિશ્વર શ્રીમન્માધવતીર્થ સ્વામી તરફથી મહુવા ગૈારક્ષક સભાને મળેલેા અભિપ્રાય.

શ્રી શા. ર. જા. નં. ૧૬૭/૭૧ (સીક્કો)

આજરોજ મહુવામાં ગૈારક્ષાની સંસ્થા છે તે નજરે જોવા સારૂ ગૈાશાળામાં જવું થયું અને ત્યાં ગાયો બાંધવાની જગો ફરી ફરીને જોવામાં આવી. ગાયોનું સંરક્ષણ સારી રીતે ચાલે છે ને ગાયો શરીરે હષ્ટપુષ્ટ છે. કેટલીએક અપંગ ગાયો છે તેમની પણ સારવાર સારી રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું અને ગૈાશાળા પણ પાકી બંધાયેલી અને અંદર ગાયોનું સુવા બેસવાનું સ્થાન સ્વચ્છ રહે છે. એકંદરમાં આ ગૈારક્ષક સંસ્થા પ્રશંસનીય છે એમ નજરે જોતાં માલમ પડયું છે. તેથી ધર્મિષ્ટ સદ્ગૃહસ્થો આ ગૈાશાળાને ઉત્તેજન આપશે અને ગૈારક્ષાને મદદ આપવી એ હિંદુ ધર્મમાં મોટામાં મોટું પુણ્ય છે. માટે સમસ્ત રાજા, મહારાજા, શેઠ શાહુકાર, સામંત, ભૂપાળ, સર્વેને ભલામણ કરવામાં આ છે કે, આ સંસ્થાને મદદ આપવી એ શ્રેયસ્કર છે. એજ

સંવત ૧૯૭૧ના માગશર વદ ૯ ને શુક્રવાર તા. ૧૧ ડીસેંબર સને ૧૯૧૪
સ્વારી મુકામ મહુવા. તાબે ભાવનગર—કાઠીયાવાડ.

શ્રી આજ્ઞાથી,
કેશવ બળવંત ડીરકરે,
હજુર કામદાર નિસ્બત શારદાપીઠ સંસ્થાન દ્વારકા.

સ્ત્રીઓના અવયવો અને સ્ત્રી જાતને થતાં દરદો.

સૃષ્ટિના આરંભ કાળથીજ પુરૂષ અને પ્રકૃતિ એ બે આદિ અનાદિ હોવાનું આપણા પુરાણાદિમાં કહેલું છે. કેટલાક પ્રકૃતિ પહેલી ઉત્પન્ન થઇ અને પછી પુરૂષ ઉત્પન્ન થયો, કેટલાક પુરૂષ પછી પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થયાનું કહે છે. આ વાદ એવો છે કે આનો અંત આવે તેમ નથી.

પ્રોફેસર ડાર્વીનનો મત એવો છે કે મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિ વાનરમાંથી થઈ છે. વાનરોની પૂર્વે તેઓ જળ-સ્થળ પર સરખી સહેલાઇથી રહે એવા કાચબા આદિ જેવા પ્રાણી હતા. અને એવે સમયે તેમનામાં સ્ત્રી પુરૂષનો ભેદ નહોતો ત્યારે નર નારી જાતિનું વ્યાકરણ નહોતું. પછી લગ્નનું શાસ્ત્ર પણ ક્યાંથી હોય? અગણિત વર્ષો ઉપરના મનુષ્યના તે અકલ્પ પૂર્વજો માત્રને લિંગ તેમજ યોની એકજ શરીરમાં-હાલ ગોકળગાય વગેરે હલકાં પ્રાણીઓને છે તેમ હતાં, તેમજ તેમને બાળકના દુધપાન સારૂ સ્તન પણ હતાં. તે પછી જેમ જેમ, ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થઈ તેમ જાતિભેદ થયો, અને માત્ર જણનાર સ્ત્રી થવાથી તેમાંથી પુરૂષત્વ નીકળી ગયું. અને માત્ર પ્રજોત્પત્તિ કરનારમાંથી સ્ત્રીત્વ નષ્ટ થયું:-તો પણ કહે છે કે હજુએ પુરૂષના પેટમાં અવશેષ રૂપે એવા અવયવો બીજ વા સૂક્ષ્મ રૂપે છે કે જેનો પુરૂષને તો ઉપયોગ નથીજ અને તેમને નકામા પડવાથી કંતાઇ ગયા છે. છતાં છે તે છે. માણસનું પુંછડુ ઘસાઇ ગયું છે છતાં ગુદા પરનું હાડકું પૂર્વે પુંછડુ હતું તેની સાબીતી રૂપે ખંડીએર તરીકે બાકી રહી ગયુ છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે અગણ્ય લાખો વર્ષ પર જાતિનું વેદાંત શંકરાચાર્યની સાહાતા વિના પ્રવર્તતું હતું તે વેળાએ "હર્માફ્રોડાઇટ" (પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી જાતિ લિંગ એકજ શરીરમાં ધારણ કરનાર) મનુષ્ય પૂર્વજનાં સ્તન પૂર્વ કર્તવ્ય અલાયદું થઈ જવા છતાં રહી ગયું છે. જો કે તે કંતાઇ ગયુ છે-(atrophied) તો પણ તે અર્ધ નારીશ્વર હતો તેનું તેને સતત ભાન થયા કરે છે. ઉત્ક્રાંતિવાદ (Evolution) નો એક સિદ્ધાંત એ છે કે ઉપયોગથી અમુક અવયવ તથા શક્તિ ખીલે છે, તથા અનુપયોગથી તેસંકુચિત થાય છે અને મેળવેલી શક્તિ તથા અવયવ વંશપરંપરાગત ઘણે અંશે હોય છે. માટે જે પણ અવયવ અનુપયોગથી સંકુચિત થયુ હોય તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પાછું ઉન્નત થતાં સજીવન થઇ શકે છે. પુરૂષના સ્તન તો સૌથી ઓછા સંકુચિત તથા નષ્ટ થયા હોય છે, તેના સંસ્કાર હજી તદ્દન ગયા નથી. બાળક જન્મતાં વેંત તેના સ્તનમાં (શું છોકરો કે છોકરી) દુધ ભરાયલું હોય છે. તે કુશળ ધાત્રીએ તરત મચડીને નાળ કાપતી વખતેજ કાઢી નાંખવુંજ જોઇએ. નહિ તો તે ભરાઇ રહીને અવયવને પોષે છે. તેમ પુરૂષના ચપટા સ્તન પણ મર્દનથી ઘણાં મોટાં થાય છે, અને અંતે દુધ પણ સ્રવે છે. (સત્યમાસિકના પાન ૫૫૭-૫૫૮)

હવે આપણે સ્ત્રી જાતિનાં ઉત્પત્તિ અવયવ સંબંધે વિચાર કરીએ.

૧. ઓવરી (Overy) એટલે બીજાશય.
૨. ઓવમ્ (Ovum) એટલે સ્ત્રીબીજ; રેતઃ
૩. વુમ્બ એટલે ગર્ભસ્થાન (Womb)
૪. ફેલોપીયન ટ્યુબ્સ યાને ગર્ભસ્થાનમાં ઓવમનો આવવાનો માર્ગ (ફલવાહિની).
૫. યોનિ (Valva)
૬. યોનિમાર્ગ (Vagina)
૭. ગર્ભાશય (Utterus)
૮. સ્તન (Breast)

(માણીભદ્ર ગુટિકા.)

આમલા દાડિમસાર વિડંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;
નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખટ શોધી ધરીજે.
ચાર ટંક નિત માત્રા ખાઇ, ઉષ્ણ પાની તાપર પીવાઈ;
અર્શ કુષ્ટ જવર ખાંસી શ્વાસા, ગ્રહણી ગુલ્મ સેવો એક માસા.

આમળાં, દાડમનાં બીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર, નસોતર ત્રણ ટાંક અ શોધેલો ગુગળ છ ટાંક ભાર લઇ યોગ્ય વિધાનથી તેની ગોળીઓ બનાવવી અને ઉ પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જેથી ગુદાના મસા, કોઢ, તાવ, ઉધરસ, શ્વાંસ, સંગ્રહ અને ગોળો એઓ દર્દ જો એક મહીના લગી આ ગોળી સેવન કરે તો નાશ થાય (આનું નામ માણીભદ્ર ગુટિકા હશે.) ૪-૫. (અપૂર્ણ.)

પ્રમાણપત્ર.

રા રા. ધનવંતરિ માસિક પત્રના મહેરબાન અધિપતિ સાહેબ.

મુ. વીસનગર.

વિ. કે, નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગજાહેર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશોજી. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા ઓધવજી રામજી (સરવૈયા)
મહુવા ગોરક્ષક સભાના ઓનરરી સેક્રેટરી

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય જગદ્‌ગુરૂ શ્રીમચ્છંકરાચાર્ય ... ત અકસ્માત ...
દ્વારકા સંસ્થાનાધિશ્વર શ્રીમન્માધવતીર્થ ... ત્રથમેથીજ બિલકુલ હોતો નથી ... મજ
મહુવા ગોરક્ષક સભાને ... ના, કારણ કે સંયોગ થયા છતાં તે ... પડદો

શ્રી શા. ૨. જા. નં. ૧૯૭/૭૧ ... ટોકલ જ્યુરિસ પ્રુડન્સમાં પણ કેટલુંક વર્ણન કરેલું

આજરોજ મહુવામાં ગૌરક્ષાની સંસ્થા છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કરવામાં
અને ત્યાં ગાયો બાંધવાની જગો ફરી ફરીને ... પટલની હયાતી વિષે વખત મુકરર નથી. કુંવારી
ચાલે છે ને ગાયો શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ છે. કેટલી ... ય છે અને તે ઘણું કરીને અર્ધ ચંદ્રાકાર દેખાય
રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું શા પૂર્વ તરફ હોય છે. તેની બાકીની કોર યોનિની
ગાયોનું સુવા બેસવાનું સ્થાન સ્વચ્છ રહે યોનિના નીચલા ભાગ ઉપર હોય છે. અને ઉપરના
એમ નજરે જોતાં માલમ પડ્યું છે. ... ડી જગો રહે છે. પડદાના વચલા ભાગમાં બારીક છિદ્ર
અને ગૌરક્ષાને મદદ આપવી એ ... ડદો પૂર્ણ હોવાથી તેના ઉપરના ભાગમાં માત્ર નાનું છિદ્ર
રાજા, મહારાજા, શેઠ શાહુકાર, ... ઠેકાણે માત્ર તંતુ હોય છે. જન્મની વખતે આ પડદો નાનો
સંસ્થાને મદદ આપવી એ ... તે મોટો થાય છે, અને યુવાવસ્થામાં તેનો ઉપલો ભાગ મોટો
સંવત ૧૯૭૧ના ... છે. આ પડદો પુરૂષ સાથે સંયોગ થયાથી અથવા ઋતુસ્રાવથી ઘણું
સ્વારી મુ. ... તેને ઠેકાણે ત્રણથી છ સુધી નાના નાના લોચા થઈ રહે છે, કે જેનાથી
... યોનિપટલ હતો તેની ખાત્રી થાય છે.

તાજો ફાટેલો જોવામાં આવે તો તે વખતે જોર વાપરવામાં આવ્યું છે
છે. તેમજ તે સ્ત્રીના શરીર ઉપર બીજી જોર જુલમની નિશાની જોવામાં
પર બળાત્કાર ગુજર્યો છે એમ ચોક્કસ ખાત્રી થાય છે. જ્યારે યોનિપટલ

તાજેજ ફાટેલો હોય ત્યારે તે સોચા સુધી આવેલા જણાય છે. આ સોજો ધીમે ધીમે થોડા દિવસ પછી જતો રહે છે.

યોનિપટલને ઠેકાણે ફક્ત સોચાજ હોય તો અગાઉ સંયોગ થયો છે એમ કહી શકાતું નથી, કારણ કે યોનિપટલ એ કારણ સિવાય આપોઆપ પણ ફાટે છે. જ્યારે યોનિપટલનું છિદ્ર નાનું હોય ત્યારે આર્તવ અગર બીજો પદાર્થ ભેગો થઇ રહેલો હોય તો તે એકદમ બહાર આવવાથી પડદો ફાટી જાય છે, અથવા બીજા પદાર્થ અકસ્માતથી કે જાણી જોઇને યોનિની અંદર દાખલ થવાથી સંયોગ સિવાય પડદો ફાટી જાય છે. કોઇ કોઇ વખત આ પડદો જન્મથીજ હોતો નથી. યોનિપટલ ન હોય તો તે સ્ત્રીના કુમારપણાના વિરૂદ્ધ પુરાવામાં મૂકી શકાતું નથી.

યોનિપટલ હોય તો સ્ત્રી પવિત્રજ છે એમ પણ મનાતું નથી, કેમકે આ પડદો કોઇ કોઇ વખત સંયોગ થયા પછી તેમજ સ્ત્રી સગર્ભા થયા છતાં કાયમ રહે છે. અને છોકરાંના જન્મની વખતે તે ફૂટી જાય છે, અગર મુદ્દામ તેને ચપ્પુથી કાપવામાં આવે છે. ડાકતર ટેલબર્ગે એવો કેસ આપેલો છે કે એક સ્ત્રીને પાંચ મહિનાનો ગર્ભ નીકળી ગયા છતાં પણ તેનું યોનિપટલ ગોળ અને કઠણ રહેલું જોવામાં આવ્યું હતું. તથાપિ જો યોનિપટલ સબંધ હયાત હોય અને તેની સાથે જનનેંદ્રિય તથા સ્તન કુમારી અવસ્થાના જેવાં હોય, તો તે સ્ત્રીને પવિત્ર માનવાને મજબુત કારણ થઇ પડે છે.

યોનિપટલની હૈયાતી સિવાય કુંવારી અવસ્થાનાં બીજાં ચિન્હ પણ હોય છે, જેવાં કે યોનિ ઓષ્ટની કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક હાલત, ફોરશેટની અખંડ સ્થિતિ, યોનિમાર્ગની કરચલીવાળી તથા સંકુચિત સ્થિતિ અને સ્તનની કઠણ અવસ્થાદિ કુંવારાપણાનાં સંભવિત ચિન્હ છે. પણ આ બધાં ચિન્હોપર ચોક્કસ વિશ્વાસ રાખી શકાતો નથી, કારણ કે ઓષ્ટની સ્થિતિમાં વારંવાર સંયોગ થયા છતાં હંમેશાં ફેરફાર થતો નથી. કોઇ કોઇ વિધવા અને છોકરાં થયેલ સ્ત્રીના સ્તનની સ્થિતિ કુમારી સ્ત્રીના સ્તન જેવી હોય છે. ફોરશેટનું અખંડપણું પણ કેટલીક વખત સયોગ થયા પછી તેમજ છોકરૂં થયા પછી કાયમ જોવામાં આવે છે. યોનિનું સંકુચિતપણું ફક્ત કુમારીમાં જોવામાં આવે છે એમ નથી, પણ તે કેટલીક આહી દવાથી પણ સંકુચિત થઇ શકે છે; અગર મૈથુન ન છતાં પણ ધાત જવાથી અથવા ઋતુસ્ત્રાવથી તે ભાગ ઢીલો થઈ જાય છે.

અગાઉ સંયોગ કરવામાં આવ્યો છે કે નહિ તે ચોક્કસ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. ઉલટે રસ્તે ચાલતાં છતાં ઘણી લાંબી મુદત સુધી સ્ત્રીને કુંવારી અવસ્થાનાં ચિન્હ જારી રહે છે. તે નીચેના દાખલાથી માલમ પડશે.

પારીસ શહેરમાં બે સારા દેખાવની સ્ત્રીઓ રસ્તામાં જતી હતી, તેને કોઈ માણસે બિભત્સ શબ્દો કહ્યા અને રસ્તે જનારાઓને તે વેશ્યાઓ છે એમ કહ્યું ત્યારે કોઇ સારા માણસોને આ કહેવું ખરાબ લાગવાથી તેણે તે સ્ત્રીની તરફેણ ખેંચી અને બીભત્સ શબ્દો બોલનારા ઉપર ફરિયાદ કરી. તેમને ન્યાયાધીશ પાસે લઇ ગયા, ત્યારે તે લોકોએ કહ્યું કે અમે જે કહ્યું તે ખરૂંજ છે. તે સ્ત્રીઓએ એવો જવાબ આપ્યો કે અમે પવિત્ર છીએ, તેની ખાત્રી ન થતી હોય તો અમારી પરીક્ષા વૈદકીય અમલદાર પાસે કરાવી જુઓ. તે ઉપરથી ન્યાયાધિશે એક અનુભવી પરીક્ષા કરનાર માણસ પાસે તેમની પરીક્ષા કરાવી. તે પરીક્ષકે એવો મત આપ્યો કે તે માંહેલી એક સ્ત્રીને તો પુરૂષ સંયોગ થયો છે કે નહિ તે

કહી શકાતું નથી. બીજીને પુરૂષ સંયોગ થયો હોય એવું અનુમાન થાય છે, પણ નિશ્ચય કહી શકાતું નથી. પછી એવું માલુમ પડ્યું કે આ બંને સ્ત્રીઓનાં નામ પોલીસની રજીસ્ટર બુકમાં નોંધેલાં હતાં અને તે બંનેને ગરમીનો મરજ પણ થયો હતો.

સ્ત્રી કુંવારી છે કે નહિ તે બાબતનું નિરાકરણ કરવાનો વખત ડાકતર ચિવર્સને ચીતાગાંગમાં આવ્યો હતો. એક મુસલમાનના ઘરમાંથી તેનો ચાકર ભાગી ગયો ત્યારે એવો શક ઉત્પન્ન થયો કે તે ઘરધણીની છોકરી સાથે તે ચાકરને પ્રીતિ હોવાથી છોકરીના કુટુંબનાં માણસોએ ચાકરને ભગાડી દીધો હશે. તે ઉપરથી તે છોકરીની સાથે પુરૂષનો સંયોગ થયો છે કે નહિ તે તપાસવા સારૂ ડાક્તર ચિવર્સને હુકમ થયો. તેની પરીક્ષા કરી જોતાં તે સ્ત્રીની યોનિ ઘણીજ સંકુચીત હતી, પરંતુ યોનિપટલ જોવામાં આવ્યો નહિ. આ પડદાની ગેરહાજરી છતાં ડાક્તરે તે છોડીપર જુલમ નથી ગુજર્યો એમ મત આપ્યો; કારણ કે આ પડદો પુરૂષ સાથે સંયોગ થયા સિવાય બીજા કારણથી પણ નાબુદ થાય છે. (અપૂર્ણ.)

નૅચરોપૅથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક ભવિષ્ય વાણી.

પ્રકાશકઃ—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(એક દિન એવો આવશે—એ રાહ.)

એક દિવસ એવો આવશે !—
નૅચરોપૅથી યશગાન પ્રતિજન, ગાઈ ગગન ગજાવશે. — એક.
નકલી ઉપાયોનું [1]નિવિડતમ, વિસ્તર્યું જનમન વિષે;
અસલી પ્રયોગનો [2]અર્ક પ્રકટયે, પૂર્ણ જ્યોતિ જગાવશે. એક. ૧
[3]કૃત્રિમ ક્રિયાકારક જગતને, ભૂલવે ભ્રમ જાળમાં;
તે જાળથી [4]કુદરતિક્રિયાગુરૂ, બોધ દેઇ બચાવશે. એક. ૨
કુદરતિ મનુષ્ય શરીરને, કુદરતિ ઉપાયો [5]યોગ્ય છે!
એમ સમજી અન્ય ઉપાય ને, [6]તલ્લાક સહ જન ત્યાગશે. એક. ૩
કૃત્રિમ ઉપાયોથી કદી, નિર્મૂળ રોગ થતો નથી;
રીબાવે ફરિ [7]રૂપાંતરે, એ લક્ષમાં પણ લાવશે. એક. ૪
જે રોગ કુદરતિ યોગથી, જડથી ગયો તે ફરિ ફરી;
કોઇ રૂપથી ન નડે કદા, [8]કરિ-કાર્યે કબુલ કરાવશે. એક. ૫
ખાવા પીવા કે મર્દનાદિની, કડાકૂટ કશી નથી;
એથીજ નૈસર્ગિક નિયમો, ચિત્તમાં સહુ ચાહશે. એક. ૬
'નેચરલ'તનું નકલી પ્રયોગનું, કજોડું ત્યજી જો કરો;
જુગતું સજોડું તેાજ સુખનો, પૂર્ણચંદ્ર પ્રકાશશે. એક. ૭

---

૧. ગાઢ અંધકાર. ૨. સૂર્ય ઉગવાથી. ૩. બનાવટી ઉપાય કરનારા. ૪. નૅચરોપૅથીના દાક્તર. ૫. લાયક છે. ૬. સોગંદ. ૭. એક રૂપથી બંધ પડી બીજા રોગ રૂપથી નડે. ૮. કહી બતાવીને કરી બતાવીને.

ઔષધ અને માત્રા.

(લેખકઃ-વૈદ્ય જટાશંકર વિક્રમચંદ ઉનાણી, બાલંભા, કાઠીયાવાડ.)

રોગ (વ્યાધિ)ને નિવૃત્ત કરવાના ત્રણ જાતના ઉપાય માનવામાં આવ્યા છે, ૧. દૈવવ્યપાશ્રય. ૨. યુક્તિવ્યપાશ્રય, અને ૩. સત્વાવગમ્ય.

૧. દૈવવ્યપાશ્રય—દિવ્યૌષધિ. મંત્ર, યોગ, નમસ્કાર, પ્રાયશ્ચિત, વગેરે ઇશ્વરારાધનરૂપ ઉપાયને દૈવવ્યપાશ્રય કહે છે. અને તેથી વ્યાધિ દૂર થાય છે, વર્તમાન સમયમાં આપણે કેટલાક વ્યાધિના મંત્રથી થયેલા આરામના દાખલા જોઇએ છીએ. પ્રાચીન સમયમાં મંત્ર વગેરે કોઈ પણ ઉપાયથી વ્યાધિ શાંત કરવામાં આવતો હતો; વર્તમાન પાશ્ચાત્ય શોધકો પણ મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગોવડે ઘણા રોગીપર ચમત્કારિક રીતે ઉત્તમ પરિણામ આવવાની હકીકત જાહેર કરે છે; અને તેથી મંત્ર વગેરે ઉપાયોમાં રહેલી ચમત્કારિક શક્તિ સાબીત થાય છે.

૨. ખોરાક, પાણી, હવા, અને ઔષધની જુદી જુદી અથવા સામુદાયિક યોજનને યુક્તિવ્યપાશ્રય કહે છે.

૩. વ્યાધિને મદદ કરનાર જે કારણ હોય તેનાથી મનને દૂર રાખવું, તેને આપણે પથ્યના નામથી ઓળખીએ છીએ. તેને સત્વાવગમ્ય કહેવામાં આવે છે.

ઉપર કહેલી ચિકિત્સામાં કેટલાક ઉપાયો દ્રવ્યરૂપ છે, તેમ મૂર્ત છે, જેવાં કે વનસ્પતિ, પાણી, ખોરાક, ધાતુ, વગેરે. તેનો ઉપયોગ હોજરીની અંદર મુખદ્વારા થાય છે, અગર બહાર લગાવવા માટે વપરાય છે. બીજા વ્યાયામ, નિદ્રા, સેવન, નિવાત, બ્રહ્મચર્ય વગેરે ઉપાયો ક્રિયારૂપ હોવાથી અમૂર્ત છે. તે ક્રિયા દ્વારાજ શરીરની અંદર પોતાનું કાર્ય કરે છે.

ઔષધ—પૂર્વના મહાન પુરૂષોનાં જીવનનો રસ (વિભૂતિ) એ ઔષધ છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં લખાયેલ પાઠ પ્રમાણે વનસ્પતિને ઘર્ષણ અને મર્દનથી રૂપાન્તર પમાડવા પુરતીજ ઔષધની-વ્યાખ્યા નથી, પરંતુ 'પૂર્વના મહાન પરમાર્થી પુરૂષોનાં ઉચ્ચ જીવનનો રસ છે.' તે સર્વમાં છે. વૈદ્ય નામધારી પુરૂષાર્થી વ્યક્તિ તે રસને પ્રગટાવવા—રેલાવવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

મધુરતા, સુંદરતા, ભવ્યતા, અનુકૂળતા, સૂક્ષ્મતા અને વિશેષ પરિશ્રમ વિના મળી શકે એટલા ઉપરથી ઔષધની ઉત્તમતા આંકવી એ કેટલુ ભયંકર પરિણામ ઉપજાવે છે તેની ખાત્રી માટે વર્તમાન સમય એ દેખત પુરાવો છે.

મનના ઉત્તમ વિકાસ સાથે સ્થૂલ (શરીર)નો ઉપયોગી સંબંધ દ્રઢ કરાવવાનું સરલ સુખસાધ્ય નિર્ભય સાધન તે ઔષધ છે, ઉચ્ચ પવિત્ર આશ્રયથી જે જે જાતના આહાર બનાવવામાં આવે છે, તેમાં જ્ઞાનની જેટલી સૂક્ષ્મતા તેટલો વધારે લાભ થાય છે; તે પ્રમાણે શુદ્ધ દૈવી આહાર તે ઔષધ છે. ફળફુલ અને કંદના રસ માફક નિર્ભયતાવાળી જીવન પૌષ્ટિક ઔષધિ એ અતિ સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય જીવનશક્તિ છે. સુખાભિલાષી ! ઔષધ શું છે, એ પ્રશ્નની પર્યાલોચના કરવામાં પ્રમાદ સેવવો શું કર્તવ્ય છે ? શાન્તિથી ખૂબ વિચાર કરો ! ! હાલના કેટલાક વૈદરાજ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે ઔષધો બનાવી શાસ્ત્રમાં લખેલી માત્રા પ્રમાણે રોગીને આપે છે અને તેથી કેટલાક વ્યાધિમાં નિષ્ફળ થવું પડે છે. અને એક દવાની જે માત્રાથી એક રોગીને ફાયદો થયો હોય તે દવાની તેટલીજ માત્રાથી બીજા તેવાજ

વ્યાધિવાળાને આપે છે પરંતુ જ્યારે ફાયદો થતો નથી ત્યારે દવાને દોષિત ઠરાવે છે; અને વિચારશક્તિને શ્રમ આપતા નથી; આયુર્વેદ પુસ્તકમાં લખેલી માત્રાનો સમય અને વર્તમાન સમય, રોગીની શક્તિ અને વ્યાધિના રૂપનો વિચાર કરી આપવાની જરૂર છે; અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાંના કેટલાંક ઔષધની માત્રાનું પ્રમાણ ઘણુંજ મોટું છે; તેટલીજ માત્રા વર્તમાન સમયમાં વાપરી શકાય નહિ, કારણ—

स्थितिर्नास्त्येव मात्रायाः कालमग्निर्वयोबलम् ।
प्रकृतिं दोषदेशौ च दृष्ट्वा मात्रां प्रयोजयेत् ॥
(શારંગધર.)

ઔષધો ખાવાપીવાનું એક સરખું વજન સર્વે રોગીને માફક આવતું નથી માટે વખત, રોગીની જઠરાગ્નિનું બળ, ઉમર, શરીરબળ, પ્રકૃતિ, રોગનું બળ, ઋતુ, દેશ સર્વેનો વિચાર કરી ઔષધ આપવું, માટેજ યોગ્ય વિચાર કરી સૂક્ષ્મ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બુદ્ધિને બહેકાવનાર તથા હૃદયને ઉઘાડનાર ચાલુ વિસમી સદીમાં મનોવૃત્તિને દર ક્ષણે ખેંચનાર વિદેશી મોહક અને સૂક્ષ્મ પ્રમાણવાળી દવાથી માણસોનાં મન તે તરફ આકર્ષાય છે તે સત્ય છે; પરંતુ આપણે આયુર્વેદ વૈદ્યકની ઉન્નતિ અને માણસોની અભિરૂચિને અનુસરતી યોજના કરવી જોઇએ

મોહકતા—દશ્યતાને વશ થયેલ; ક્વાથ, ચૂર્ણો, આસવ, રીષ્ટ, વગેરેની વધારે માત્રા પીવા કરતાં મોહક દવાની થોડીજ માત્રા પીવાનું પસંદ કરે છે; આપણે આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે દરેક દ્રવ્યનો ગુણ સચવાઇ રહે અને માત્રાનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું થાય એવી શોધ કરવાની જરૂર છે.[1] માટે ભિષગ્વરોએ આયુર્વેદ શાસ્ત્રોના આધાર સાથે નવીન શોધ કરવાની જરૂર છે. જેમ નાનું બાળક ઘરને સર્વસ્વ માને તેમ આપણે બેસી રહેવાનો સમય નથી; નવીન જમાનાની નવીન શોધો તથા અભ્યાસની જરૂર છે; તે વિના આપણે હરીફાઇ કરી શકવાના નથી.

સ્વીકાર.

આરોગ્ય—એ નામનું પુસ્તક તેના કર્તા વ્યાસ પ્રભુશંકર નરભેરામ "ચંદ્રપ્રકાશ" માસિકના તંત્રી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. તંત્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારી વર્ગના છે. દવા વગર રોગો મટાડવાની નેચરોપથી વિદ્યા ઉપર તેમની પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, અને તેમના માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના ઘણી વખત લેખો પણ આવે છે, તે જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. નેચરોપથી જેવી સાદી વિદ્યાનો પ્રસાર આપણા દેશમાં

૧ અમોએ દવાઓની માત્રા ઓછી કરવા માટે પ્રયાસ કરેલો છે, તે ચૂર્ણ, ક્વાથ, વગેરે થોડા વખતમાં તૈયાર થશે ત્યારે નમુનો આ માસિકના તંત્રીને મોકલવામાં આવશે; તેમ કાગળ લખવાથી અન્યને પણ નમુનો મોકલીશું, તે બનાવવાની વિધિ "ધનવંતરિ" દ્વારા બહાર પાડવામાં આવશે.

થવાથી વધારે ફાયદો છે કારણ પુરાતન કાળથી આપણે સાદું જીવન ગાળતા આવ્યા છીએ, તેથી એ વિદ્યાના ઉપાયો આપણને અનુકૂળ છે, એટલુંજ નહિ પણ વગર પૈસાથી ગરીબ અને શ્રીમંત કરી શકે તેવા છે. અને તેવા ઉપાયો કામે લગાડયાથી આરોગ્યને કોઇ પણ જાતની હાનિ થતી નથી. આ પુસ્તકમાં કર્તાએ કુદરતી જીવન અને ઉપાયોનું વર્ણન કરવામાં લગભગ ૨૫ પ્રકરણો ૯૫ પાનામાં લખ્યાં છે. અને તે પછીનાં ૨૦ પ્રકરણ દવાઓ સંબંધીનાં લખ્યાં છે. તેમાં સાદા અને ટુંકા ઉપાયો કેટલાક રોગના બતાવ્યા છે. આવા આરોગ્ય જેવા પુસ્તકમાં કર્તાએ દવા સંબંધીનાં પ્રકરણ દાખલ ન કર્યાં હોત તો ચાલી શકત, કારણ દવા સંબંધીના ઘણા ગ્રંથો છપાયા છે અને છપાય છે. આ પુસ્તક લખવામાં કર્તાએ ધન્વંતરિ માસિકના પાછલા અંકોમાંથી આખાંને આખાં વાકયો અને પેરેગ્રાફો સંખ્યાબંધ ઉતારી લેઇ પોતાના પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં દાખલ કર્યાં છે; તેમજ આર્યભિષક અને શ્રીમહાકાળના પૂર્વરૂપો વગરે પુસ્તકના આધાર લીધા છે. નેચરોપથી વિદ્યાનો આપણા દેશમાં દરેક સ્થળે પ્રસાર થતો જોવાને અમે ઘણો ઉત્સાહ ધરાવીએ છીએ. આવા શુભ કાર્યમાં આરોગ્ય જેવું ઉત્તમ પુસ્તક લખી કર્તાએ એ વિદ્યાનો પ્રસાર થવા જે મદદ આપી છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૧૦-૦ છે અને તે ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના અધિપતિ રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેશંકર વ્યાસ, ભાગાતળાવ સુરત એમની પાસથી મળશે.

ગૃહસ્થાશ્રમ—એ નામનું ઉત્તમ પુસ્તક પણ અમને રા. રા. વ્યાસ પ્રભુશંકર નરભેશંકર તરફથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક ૩૫ ઉપયોગી પ્રકરણમાં લખાયલું છે. અને તેનાં ૩૫૦ પૃષ્ઠ છે. આર્ટપેપર પર છાપેલાં કેટલાંક સુંદર ચિત્રો પણ આપેલાં છે. કર્તા છેક જુના વિચારના ન હોવાથી-હાલના જમાનાને અનુસરીને ગૃહસ્થાશ્રમ કેવો જોઇએ તેનો ઉત્તમ પ્રકારનો ચિતાર આ પુસ્તકમાં આપેલો છે. કિંમત રૂ. ૧—૪—૦ છે અને ઉપર બતાવેલા ઠેકાણે ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસમાંથી કર્તા પાસેથી મળશે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એમના સદુપદેશ ભાગ પહેલો—પ્રકાશક સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, શાખા અમદાવાદ. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. સદગત મહાત્મા સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદ એ શ્રીમન્ રામકૃષ્ણ પરમહંસના શિષ્ય હતા. જ્યારે યૂરોપ અમેરિકા અને એશીયામાં જડવાદનું બળ વધતું જતું હતું અને આપણા વેદાંત ધર્મ ઉપર પણ તેના પ્રહારો થતા હતા તેવા કટાકટીના સમયમાં સ્વામીજીએ યૂરોપ અમેરિકામાં પર્યટન કરી વેદાંત ધર્મ પ્રતિપાદન કરવાને ગંજાવર સભાઓમાં અને પરિષદોમાં છટાદાર અને લોકોનું વેદાંત ધર્મ તરફ આકર્ષણ થાય અને તે ધર્મની મહત્તાની લોકોના મનમાં ખાત્રી થાય તેવો અથાગ શ્રમ લીધેલો છે. સ્વામીજીની વાણી એટલી મધુર અને અસરકારક છે કે વાંચનાર ને સાંભળનારના મન ઉપર અસર થયા વિના રહેતી નથી. અમે આખું પુસ્તક ધ્યાન દઈ વાચ્યું છે. ઘણાં પુસ્તકો ઐહિક સુખ સાધવામાં ઉપયોગી છે પરંતુ આવા મહાત્માની વાણી ઐહિક ને પારમાર્થિક સુખ બન્ને સાધવામાં ઉપયોગી છે. સ્વામીશ્રીનાં ભાષણો વાંચવાથી જડવાદ અને ધર્મ સંબંધીના ઝઘડા કે પરમાત્માના અસ્તિત્વ સંબંધીની શંકાઓનું જડ મૂળથી છેદન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આ માયાનાં બંધનથી મુક્ત થવાનો ખરો ઉપાય શું છે તેની પણ ખાત્રી થાય છે. સસ્તા સાહિત્ય ગ્રંથમાલાના સંપાદક અને પ્રકાશક ભિક્ષુ અખંડાનંદે આવું ઉપયોગી પુસ્તક સોંઘી કિંમતે બહાર પાડી પ્રજાવર્ગ ઉપર

મોટો ઉપકાર કર્યો છે. કારણ તેમનાં ભાષણોનો સારો ગુજરાતી તરજુમો થયો નહોતો. પુસ્તક ૨૫૨ પૃષ્ઠનું છે તેમ છતાં છૂટક પુસ્તકની કિમ્મત રૂ. ૦-૭-૦ છે પોસ્ટેજ જુદું છે. પુસ્તક કર્તા પાસેથી મળશે.

અપવાસ—લખનાર અને પ્રકટ કરનાર **બેરામજી પીરોજશા** માદન, ઠે. "હેલ્થ હોમ," સાન્ટાક્રુઝ (મુંબાઇ પાસે). પૃષ્ઠ ૩૫૦. કપડાનું પાકું મજબુત બાઇન્ડીંગ. આર્ટ પેપર પર છાપેલાં ૨૪ ચિત્રો સાથે **કિંમત રૂપિયા બે.** આ ઘણા ઉપયોગી પુસ્તકમાં ઉપવાસના વૈદકીય લાભ વિષે ખાસ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પૂર્વ તરફના દેશોમાં અને ખાસ કરીને આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં ઘણા પુરાણા કાળથી પ્રજાના નાના મોટા સર્વે વર્ગોમાં ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ ઘણોજ પ્રસરેલો છે. તેમાં પણ હાલમાં ખાસ કરીને જૈનવર્ગમાં તે ઘણીજ હદ સુધી વધેલો જોવામાં આવે છે, પરંતુ આ રીતે ઉપવાસ કરનારાઓ મુખ્યત્વે ફક્ત ધાર્મિક કારણોને લીધેજ, ઉપવાસ કરવો તે એક પુન્યનું કાર્ય છે એમ માનીનેજ તે કરવા પ્રેરાય છે. પરંતુ હાલના પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને ઇંગ્રેજી કેળવણીને લીધે ઉપવાસ કરવામાં પુન્ય થાય છે એવી માન્યતા લોકોનાં મનમાંથી મોટે ભાગે નાશ પામવાથી કેળવાયલા ગણાતા લોકો ઉપવાસ કરવાની જરૂર બહુજ ઓછી જોતા થયા છે. અને કેટલોક થોડોક વર્ગ એવો છે કે જે ઉપવાસથી **શરીરને** લાભ થાય છે એમ સમજે છે છતાં પણ તેવો લાભ ફક્ત અજીર્ણવાળા કે સાધારણ તાવ વાળા દરદીને થતો હશે એમ માનતા જણાય છે. પણ તે સિવાયના બીજા અનેક ભયંકર, અને દવાઓથી અને કુશળ શસ્ત્રવૈદોથી (સરજનોથી) પણ ન મટી શકે તેવાં તીવ્ર તેમજ જીર્ણ દરદો પણ મૂળમાંથી અને સહેલાઈથી ઉપવાસ વડે મટાડી શકાય છે; એટલુંજ નહિ પણ બહુ દુબળા રહેતા દરદીઓ અને શરીરે અશક્ત એવાં મનુષ્યો ઉપવાસની મદદથી પરિણામે પુષ્ટ અને બળવાન બની શકે છે; એ વાત પ્રજાનો મોટો ભાગ જાણતો કે માનતો નથી, એ ખરેખર દિલગીરીની વાત છે. ઉપવાસનો ઉપચાર રામબાણ છે એટલુંજ નહિ પણ ખર્ચ વગરનો બહુજ ઓછા જોખમવાળો છે. આટલા ફાયદા ઉપવાસના અમને લખતાં સાંભળીને વાંચકોના મનમાં કદાચ સંવાલ ઉઠશે કે, અરે ઉપવાસ વડે અમને તો ઉલટી અશક્તિ આવતી જણાય છે, અને લાંબા ઉપવાસ કરનાર કેટલાંએ જૈન ભાઇ બેનોને શારીરિક મોટું નુકશાન, અને ક્વચિત મરણ પણ થતાં અમે જાતે જોયેલાં છે. તો તેના જવાબમાં અમારૂં કહેવું એટલુંજ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા શારીરિક લાભ મેળવવા માટે કરવાના ઉપવાસની અમારી પદ્ધતિ, યુરોપ અમેરિકાનાં વિદ્વાન મોટા ડૉક્ટરો પણ જે પદ્ધતિની હિમાયત કરે છે, તેવી પદ્ધતિ, હાલમાં પ્રચલિત અને નુકશાન કરતી પદ્ધતિથી કેટલીક અગત્યની બાબતોમાં જુદી છે. ઉપવાસ કેવા દરદીઓએ, કેવી રીતે, કેટલા લાંબા અને કેટલી ફેરા કરવા, અને ઉપવાસ કરતી વખતે અને તે કરી રહ્યા પછી પણ કેવા નિયમો પાળવા કે પાળતા રહેવું તે ખાસ જાણવાની જરૂર છે. ખરી રીતે અને બુદ્ધિપૂર્વક કરેલા ઉપવાસોથી કદીપણ કોઈ જાતનું નુકશાન થતુંજ નથી પણ માનસિક—આધ્યાત્મિક ઉપરાંત શારીરિક અનેક લાભો થાય છે, એ વાત, અમારા જાણવા પ્રમાણે, સારી રીતે સમજાવવાનો ગુજરાતમાં પ્રથમ પ્રયાસ સ્વર્ગસ્થ સુલેખક શ્રીમન્ છોટાલાલ જીવનલાલે શ્રી "મહાકાલ"માં "ઉપવાસોપચાર" નામના ખાસ લેખથી અને અન્ય અનેક લેખોથી કર્યો હતો, તેજ પ્રમાણે "ધન્વંતરિ" માસિક, અને બાઇબંધ "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિક પણ પ્રસંગોપાત આ વિષયમાં લખતાં રહ્યાં છે.

પરંતુ આ વિષયનું લંબાણ લખાણ સ્થાયી રૂપમાં જ્યારે જોઇએ ત્યારે મળી શકે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં ગોઠવણ આજદિન સુધી નહોતી જે ખોટ અમારા સન્મિત્ર શેઠ બેરામજી પીરોજશા આદને પુરી પાડી છે તેથી તેમને અમે અમારા ખરા અંતઃકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ. કારણ કે પ્રજા જો તેમનું આ પુસ્તક ખાસ ધ્યાન આપીને વાંચશે અને તે પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યારે વર્તશે તો તેથી અત્યંત લાભ થશે એમ અમારી ખાત્રી છે. ઉપવાસ સંબંધી પુરેપુરી માહીતી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે, અને વિલાયતમાં અને આપણા દેશમાં લોકોએ ઉપવાસ વડે કેવા કેવા ભયંકર રોગો મટાડયા છે તેના વિશ્વાસપાત્ર ઘણાક દાખલાઓ ચિત્રો સાથે આપ્યા છે. દવા વગર ઘેર બની શકે તેવા બીજા કસરત વગેરેના ઉપચારો સંબંધી પણ ભાઇ આદને કેટલાંક સારાં પુસ્તકો ગુજરાતીમાં લખી પ્રસિદ્ધ કર્યાં છે, તે સંબંધી જરૂર પુરતી માહીતી તેમને ઉપર લખેલે ઠેકાણે લખી પુછાવવાથી અગર રૂબરૂ મળવાથી મળી શકશે.

લગ્નાદિ શુભ પ્રસંગે ગવાતાં માંગલિક ગીતોઃ—સંગ્રહ કર્તા બ્હેન જસકોર કુંવરજી આણંદજી (ભાવનગર) અ. સૈા. મરહુમ બાઇ સમરથ સ્મારક માળાનો ૫ મો મણકો પ્રસિદ્ધ કર્તા તે માતાના ચરણ કિંકરો. પૃષ્ઠ ૧૭૫. મૂલ્ય ભેટ.

પોતાની માતાના નામના સ્મરણાર્થે પ્રસિદ્ધ કર્તાએ આ પુસ્તક પ્રકટ કર્યું છે. ગીતોનો સંગ્રહ સારો છે. કેટલાંક ગીતો જૈન કોમનાં છે. આ સ્મારક ફંડ તરફથી નીકળેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનું અવલોકન કરી અમે અમારો અભિપ્રાય જણાવેલો છે, તેથી વધારે વિવેચન કરવાની અગત્ય જણાતી નથી.

વસો સાર્વજનિક પુસ્તકાલયનો સંવત ૧૯૧૩-૧૪ નો વાર્ષિક રિપોર્ટ:—અમને મળ્યો છે. વસો સરખા નાના ગામમાં આ પુસ્તકાલય નમુનાદાર જોવામાં આવે છે. શ્રીમંત મહારાજા સાહેબ સયાજીરાવ ગાયકવાડ સરકારે આ પુસ્તકાલય સંબંધી કરેલા ભાષણમાં નીચેના શબ્દો વાપરેલા છે " આ પુસ્તકાલયમાં નાના પાયા ઉપર જે ઉચ્ચ સૂત્રો,, કહેવતો તથા ચિત્રો ગોઠવવામાં આવ્યાં છે તે મને અમેરિકાની અંદર આવેલા વોશિંગ્ટન શહેરના મોટા પુસ્તકાલયનું સ્મરણ કરાવે છે. જોકે તે ઘણાજ મોટા પાયા ઉપર છે, અને આ નાના પાયા ઉપર છે. ઉપર પ્રમાણે પોતાના વિચાર જણાવ્યા છે. પુસ્તકાલયના નોકરો દ્વારા સ્ત્રીઓને ઘેર બેઠાં પુસ્તકો વાંચવા મોકલી આપવામાં આવે છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. રીપોર્ટ જોતાં વસોની પ્રજાનો પુસ્તકાલય બાબતનો ઉત્સાહ ઉત્તમ પ્રકારનો જણાય છે.

ઉદરરોગ નિદાન ચિકિત્સા.

(લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

रोगाः सर्वेपि मन्देग्नौ सुतरामुदराणिच ॥
अजीर्णान्मलि नैश्चान्नै ज्ञायन्ते मलसञ्चयात् ॥ १ ॥

જો કે ઘણાક રોગ મંદાગ્નિથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ ઉદરરોગ તો ખાસ કરી મંદાગ્નિથીજ થાય છે, તથા અજીર્ણ, મલિન અન્ન, અને મળનો સંચય કરવાથી ઉદરરોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ માધવનિદાનમાં લખ્યું છે, પરન્તુ આજકાલના લોકોમાં જે નળ ઢીલા પડી

કાહા તેમજ ખરાબ થઇ ગયા. નાભિ ઉપર જે ધબકારા થાય છે તે બરાબર નાભી ઉપરજ ચાલે તો અમાઇ સારી કહેવાય છે અને આજુબાજુ ધબકારા થાય તો બગડેલી મનાય છે તે પણ અનિયમિત હતા. જ્યારે મારી દવાથી સારૂ થવા માંડયું નહિ ત્યારે મારા પિતાજીને મેં પુછ્યું: બાપા વિઠલને કેમ થશે? ત્યારે તેમણે કહ્યું કે જે દિવસે તેણે મને શરીર બતાવ્યું ત્યારેજ મેં તો એની જીવવાની આશા મૂકી દીધી છે. એ બચવો મુશ્કેલ છે માટે તું તારી દવા બંધ કર? તે પછી મેં દવા આપવી બંધ કરી. બાદ દર્દીનાં માતા પિતાએ એક નિખાલસ દિલનો બ્રાહ્મણ પરગજુ, હીમતબાજ છતાં વૈદશાસ્ત્રનો સામાન્ય જ્ઞાતા વૈદ્ય છે તેની દવા ચાલુ કરી. તેણે નાગાર્જુનની ગોળીઓ આપી. બાપથી પણ બમણી આપી છતાં દર્દમાં કાંઇ ફેર પડયો નહિ. તે વૈદ્યે મને પણ કહ્યું કે વીઠ્ઠલને કોઇ રીતે સારૂ થાય એમ લાગતું નથી. જ્યારે બે ત્રણ વૈદરાજોની દવા ખાવા છતાં કંઈ મટયું નહિ ત્યારે તેનાં ઘરનાંએ અને સગાં વહાલાં ગામના લોકોએ એ જીવાત્માના જીવવાની આશા છોડી દીધી.

સંવત ૧૯૭૧ ના કાતક શુક્લ દશમીના દિવસે સવારમાં હું તેને જોવા સારૂ ગયો. ત્ત્યમો મોટો ભાઈ તેના બદન ઉપરથી માંખ્યો ઉડાડતો હતો, આખા ઘરમાં શોક છવાઇ ગયો હતો, સ્નેહી લોકો જોવા આવ્યાં હતાં તેમનાં મુખ પણ ઉદાસ હતાં. હું ગયો તો તેનાં ઘરનાં માણસો રોવા લાગ્યાં. એ સર્વ શબ્દ મરણોન્મુખ રોગીના કાને પડતા હતા. અરે! જે વિપત્તિ કાળમાં રોગીને ધૈર્ય આપી આશ્વાસન આપવું જોઈએ તેના બદલામાં રોગીને અગ્નિની ઝાળમાં નાખનો એના જેવો હિન્દુઓમાં બીજો કયો કરૂણા ભર્યો રિવાજ છે? કાંઇ નહિ. તેના ભાઇએ કહ્યું: ભાઈ! ભોળાનાથજી આવ્યા. એટલું જોતાંજ અસ્વસ્થ દર્દી પ્રેમને લીધે મારા સામું જોવા લાગ્યો. અમે નયન સાથ નયન મેળવ્યાં. એની છેવટની મુલાકાતે તે મારા હૃદયમાં વસ્યો અને મને તેણે જોઇ લીધો. અશ્રુએ તથા હૃદયની કોમળતાએ અસહ્ય સુખ દીધું. મેં તેને ધૈર્ય આપ્યું પણ તેના દર્દના પીડાએ તેને કંઇ અસર થઇ નહિ. વીઠ્ઠલનાં માતપિતાએ મને કહ્યું કે ભાઇ! હવે તો ડાકટરની દવા ચાલુ કરી છે. હું જો હવે તે વાતની ના પાડું તો લોકોમાં એમ કહેવાય કે ગામમાં ડાકટર હતા પણ લાલચુ માબાપે છોકરા માટે તેમને તેડાવ્યાં નહિ. એતો જન્મનાં લોભી તે લોભી! એટલે ડાકટરની દવા માટે મેં સંમતી આપી પણ ડાકટરની દવાથી પણ આરામ થયો નહિ અને છેવટે કારતીક સુદ ૧૧ ને દિવસે દેવલોક પામ્યો.

આટલી કરૂણાભરી કથાનો સાર એવો છે કે જ્યારે તે દરદી મુવો ત્યારે પેટની અસહ્ય વેદનાથી મુવો છે. એજ પ્રથમનું લાગી રહેલું ઉદર દરદ આવું શરીર હોવા છતાં પ્રતિકૂળ હવા પાણી વાળાં ગામોમાં જવાનાં ફળ એજકે દાઝવા ઉપર ડામ. રોગ હોવા છતાં તેને પાળી રાખવાનું ફળ એજ કે અકાળ અન્તિયગમન. રોગ તથા શત્રુને વધવા નહિ દેવાં એ મુખ્ય વાત છે.

ઇંદ્રવિજય.

"નિર્બળતા તનની તદનંતર હોય નિરંતર ત્યાં મન ભેગી,
નિર્બળતા મનની વધશે વધુ વિજળીના ચમકાર સુવેગી;
મેળવવા ધન માર્ગ રહે નવ નિર્બળતા ત્રણ–એજ નિવારો,
યુવક ઉન્નતિ છે કરવા શુભ આપ તણો ફળદાયક વારો."

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.]   માર્ચ ૧૯૧૫.   [અંક ૩ જો.

Overeating.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)
Author of " The Art of Living in Good Health. "

Overeating or gluttony is one of the greatest of sins perpetrated against the human body. The habit of overeating is almost universal, and if there is one thing more than another the truth of which we will not admit even to ourselves, it is that we eat too much. I belive I am well within the mark in asserting that nine out of every ten persons habitually overeat. And yet every one of the nine will instantly rise up in arms and positively deny the charge, though it is an indisputable fact. When one considers that the capacity of the human stomach is approximately a pint and a half or thereabouts, no special logic or argument will be required to convince the average person that it is simply a miracle how the little stomach tolerates such enormous amounts of food-stuffs, often amounting to one, two, are even three quarts of material. If the habit of overeating is so wide spread, there must be a reason for it. Quite true there is, and a good one too, one which goes a long way

back, in fact to the very root of the evil. It is a matter of education or non-education,——ignorance would be a better term for it. No sooner is a child born into this world than the overfeeding process begins. The mother, in her excessive anxiety for the welfare of the child, fears that the child will die unless fed every few minutes; and it may be said with truth that between overfeeding and bad feeding, it is a wonder that so many children pass safely through childhood. Parents are either entirely ignorant or very careless concerning the right feeding of their children. Consciously or unconsciously they encourage them to eat largely the current idea being that unless one eats largely the bodily powers fail. Such encouragement from adults can end only in making a glutton of the child. How much better to teach the child the principles of moderation and self control, which will be beneficial to him in after life, and will make him a man among men ?

   

Observance of the principles of right eating is the very keystone of health. Why an indiviual should want to eat two or three pounds of food daily when one-third of this would be nearer the proper quantity for his requirements is beyond reason.

We are the creatures of habit, which has been aptly defined as " the facility which comes from the frequent repetition of an action." Nothing in life is stronger than habit, nothing is harder to overcome. Hasty eating becomes a habit as easily as overeating. The long continued practice of eating hurriedly, and of drinking at meal time without properly masticating the food, soon becomes a habit which is pernicious in its consequences, and can be overcome only by considerable will-power and self-control. Hundreds and thousands of men and women are fully satisfied they eat too much, but are unable to free themselves from this habit of overeating. They are bound hand and foot, enmeshed in a web as it were, like the victim of intemperance in alcohol, tobacco, cocaine, etc.

If one wishes to realize what is meant by force of habit, let him try to abstain from the use of tea, coffee, cocoa, or any

other stimulant, and notice what a struggle it is to overcome the desire for it.

Unquestionably the majority of people in this country do not feel satisfied unless the stomach feels full. This is an inheritance of childhood's habits, and always means that the system is filled beyound the natural requirements. The stomach can be trained so that in one case an individual is happy only when the stomach is full, while in another case one-half the quantity will afford ample comfort and satisfaction. Force of habit enters here very strongly. The majority of pe[illegible] are accus[illegible] from birth to eat till their stomachs b[illegible] [illegible] a[illegible] so overloaded as to be wholly unable to chur[illegible] the f[illegible] [illegible]ull stomach is never a satisfied one; and a satisfied stom[illegible] [illegible] never a full one. As an instance of what training [illegible] accomplished for the stomach it may be said that when onc[illegible] the stomach of an individual becomes accustomed to recognize its normal or natural quantity, an excess of food instantly produces the full feeling of discomfort, and is a signal for immediate cessation of eating and drinking.

* * * *

It is a principle practically amounting to a Law of Digestion that those foods should be eaten together which digest together. As previously stated, the coarser vegitables and fruits are not a good combination. To more fully explain this idea of the incompatibility of food, let as suppose we have a diet of peaches and lettuce. Alone, the peaches are ready for almost immediate *digestion, and assimilation within a period of one-half hour* to an hour at the utmost. The introduction of the lettuce puts an entirely different phase on the digestibility of the mixture of the two foods. Until the lettuce is digested, probably a matter [illegible] two [illegible] [illegible] hours, the [illegible] [illegible]d products of the peach have to remain in the stomach, awaiting the slower digestion of the lettuce The delay of any digested product, or in fact of any undigested product, in the system beyond a certain time, is bound to end in fermentation, decomposition, putrefaction, or marked food perversion of some kind, inducing in the stomach

pronounced digestive disturbances. These disturbances are largely the result of germs, ferments, or microbes. If the digested products of each food were passed out of the stomach, seperately this perversion of food might be obviated. We know, however, that the pyloric orifice or lower end of the stomach does not open spasmodically for the discharge of food, but does so only, after the food products in it have been reduced or churned to a uniform mass, all prepared and ready to be passed along together for intestinal digestion. If two foods of different degrees of digestibility and assimilation are likely to produce disturbances, the conditions will be accentuated where several different foods form the diet. Vegetables, owing to their woody structure, are particularly slow of digestion with some individuals. It is for this reason that, taken with fruits, or in fact with almost any other food combinations, they produce gastric disturbances. A purely vegetable dinner is more likely to prove digestible than a dinner composed of vegetables mixed with several other foods. Nuts, cereals, and fruits form a perfect food combination,—— all the better if there is one food only of each class. The addition of vegetables will spoil the combination, excepting possibly raw tomatoes and baked beets, or any of the digestible vegetables not possessing woody fibre. Vegetables approaching fruits in structure are not likely to be incompatible with other foods.

Why Sir Issac Pitman became a Vegetarian.

Mercy resulted in good health.

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh-eaters to the following testimony, of Sir Issac Pitman, the father of Phonography:—

" I did once cut off the head of a fowl, but I could not eat of its flesh, and I have never eaten animal food since that decisive day.

" We kept fowls for the table, and on a certain day it came to the turn of a paticular fowl to be killed. The boy who fed

them was told to catch and kill this fowl. He respectfully said he could not. It was his pet.

"I had rather strict ideas of the necessity of obedience and of course could not allow a mere sentimental feeling to stand in the way of duty. However, I humoured him so far as to ask him to catch the fowl, and hold it to the block. I wonder now how I could perpetrate this little tragedy, but my memory tells me that I did.

"With a chopper I cut off the bird's head, to save the feelings of the lad. With its head off, the bird sprang out of his hands, and flew round the yard, to the distance of about twenty feet, and then dropped.

"I said mentally, 'Is this violation of tender feelings necessary? I will prove whether it is necessary to eat flesh.'

"I had a vegetarian dinner that day, and on every day since. It happened also that at that time I became acquainted with several friends who had risen above the practice of flesh-eating, and their fine physical and mental condition added strength to my resolution to try the experiment of vegetable diet.

"THE RESULT WAS ONLY GOOD."

"On the meat-eating system I was suffering from indigestion, and if I had gone on with it, it is probable that I should have passed away from this earth very many years ago. I have not had a symptom of dyspepsia since, and now at sixty-two I enjoy life, and every meal, and especially my work, to the fullest extent." —*The Vegetarian Messenger*, February 1913, journal of The Vegetarian Society, 257, Deansgate, Manchester, England.

Hundreds of Europeans and Americans have been similarly benefitted in health on becoming vegetarians, and I pray that all thoughtful, kind-hearted flesh-eaters may, therefore, become vegetarians.

Junagad,
5th January,
1915.

Labhshankar Laxmidas.

Prejudices about the Kidneys.

(BY DR. E. R. MORAS, M. D.)

There is considerable misunderstanding in everybody's brains regarding the function of the kidney as well as the causes of its impairment. Very few indeed of the numerous things blanced as factors of Bright's Disease have any bearing on kidney troubles. Age, sex, predisposition, occupation, climate, heredity and the like are such incidental considerations in the study of functional and organic diseases of the kidney that it is safer to forget them and think of some real things. Another common mistake is to look upon most cases of Bright's disease as being organic—which practically means that they are incurable. This this s wrong; for the incurable cases are very, very rare, if treated other aturally or rationally. This is equally true of kidney disease purely h accompanies or follows scarlet fever, pregnancy and other a dinner s. In an experience of nearly eighteen years I have not Nuts, cerea. than one fatal case of acute or chronic Nephritis or all the better case out of every hundred cases that came under of vegetables wi —and I may add that the proportion of "hope- tomatoes and bake chronic cases was large.
not possessing woody se is assumed, by physicians and books, to be structure are not likely tle chance for the patient's recovery—for s the treatment with the same spirit that

Why Sir Issac Pitman ... a Vegetarian.

rtain things, namely, "I'm going to whole trouble with the by physicians and others character

Mercy resulted in good health.

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh- of course to the following testimony of Sir Issac Pitman, the fath to aggra- Phonography:— ove it.

"I did once cut off the head of a fowl, but I could or tube eat of its flesh, and I have never eaten animal food since urine thus decisive day. cted by a

"We kept fowls for the table, and on a certain day an I spaces to the turn of a paticular fowl to be killed. The boy wi and are no arteries and

veins and nerves are tissues proper of fat or muscle proper. Their business is simply to act as rubber tubes to the urine that drains through or is strained by the cellular substance (protoplasm and nucleus) of the kidney.

Again, bear in mind that the urine is, like the bile and saliva and sweat, a by-product of cellular activity as that cellular activity occurs between the chemical elements or compounds which the blood and lymph bring to the kidney cells and the chemical elements or compounds which constitute the serum and granular protoplasm and nuclei of the kidney cells themselves. Therefore *the urine is strictly and chemically and functionally not a drained or strained liquid, but is a manufactured product of the kidney cells* exactly as digestive juice is a manufactured product of glandular stomach and pancreatic cells. It is obvious, therefore, that an individual's urine will vary as that same individual's saliva or pepsin or brain fluid.

If the urine which passes into the minute spaces and tubules of the kidney is composed of properly combined chemical compounds dissolved in the right quantity of water——there can occur no impairment of the kidney function. But if the urinary compounds be too concentrated or the water insufficient to thoroughly dissolve and dilute them——the urine becoming dense and turbid——the secretion will linger within the hearts or vacuoles of the tissue cells instead of readily and rapidly flowing into the reservoir ("pelvis") of the kidney. And not alone will there occur a "urine congestion" within the tubules and spaces and "stomachs" of the kidney cells——with the irritation and damage incident thereto——but there will ensue a retention and saturation of the entire system with the body constituents which the kidney is intended to decompose and recombine, after its own manner, in the manufacture of urine.

The kidney tissue being unable to drain or strain out of its spaces and tubes a sufficient amount of urine during each twenty-four hours to equalize the systemic demands——there follows a reversal of the pressure or tension, so that the urinary constituents that should find an outlet into the bladder are compelled to "backwater" into the capillaries and lymphatics——where

they soon occasion disturbances in the nerves, or brain, or muscles, or joints, or anywhere. In time some form of kidney disease, as well as countless complaints, is bound to arise. People seldom suspect their kidneys during the formation period of kidney disease because the symptoms produced are always felt elsewhere. Backache never means kidneys trouble. It means muscular pain, that's all. Of course you may have backache at the same time that you happen to have kidney trouble, just as you may have a cold sore when you want to look your best.

The presence of albumin in the urine is always looked upon as a grave *symptom*, and *will make insurance* companies *reject* applicants who seem otherwise most healthy. However, "albumin in the urine" does not always come from kidney disease, nor does it always mean serious trouble when coming from impaired kidney function. My experience has been that Chronic Albuminuria (Bright's disease) is usually a very mild derangement of the chemical functions taking place between the chemic species (or chemical compounds) contained in the serum and lymph outside of the cells——and of the serum and lymph inside of the cells——of the entire body, and not particularly of the kidneys. The habit of blaming the kidneys for what you and all your other organs are to blame, and the habit of treating your kidneys for what you and all your other organs should be treated——are rather responsible for the prevalence and chronicity of Bright's disease or Albuminuria. When, to the poisons which stagnate within as well as on all sides of the kidney cells, a physicion or the patient adds all kinds of unnatural or irritating and stimulating medicines, it is not strange that eventually the kidney tissue proper becomes organically impaired and death ensues through blood vessel degeneration, or heart disease, or uremia, or dropsy.

Albuminuria and Bright's disease and other kidney troubles are readily curable——curable right at home or at work without sacrificing any of life's duties or pleasures. It is far wiser to be cured under the conditions and environments in which you have to work and live——and then if you like and can afford it to enjoy a pleasure trip or than it is to undertake a sickly-seeking-after-health, spectacular for expensive journey away from home.

"નેચરોપથી" અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. (એમ. એન. એસ. એ., ન્યુયૉર્ક.)

(૧) **પ્રશ્ન:**—મનુષ્ય (અગર પ્રાણી) એટલે શું ?

ઉત્તરઃ—મનુષ્ય કોને કહેવું એ એક ગહન પ્રશ્ન છે. છતાં આપણી હાલની જરૂરીઆત પુરતી વ્યાખ્યા બાંધતાં ટુંકામાં કહી શકાય કે-**મનુષ્ય એક સજીવ યંત્ર છે.**

(૨) **પ્રશ્ન:**—ત્યારે શું મનુષ્યમાં અને એક નિર્જીવ ગણાતા યંત્રમાં ખરેખર કાંઇ ભેદ છે ? એટલે કે, એક અતિશય કુશળતાથી બનાવેલા યંત્ર કે સંચા ઉપરાંત મનુષ્ય શરીરમાં જીવ જેવા કોઇ પૃથક્ (જુદા) તત્વના અસ્તિત્વને તમે માનો છો ? અને જો માનતા હો તો તેનાં શાં કારણો છે ?

ઉત્તરઃ—મગજ, મુખ, હાથ, પગ વગેરે અવયવવાળા એક અદ્‌ભુત શરીરરૂપી **યંત્ર** ઉપરાંત તેને ચલાવનાર ચૈતન્યસ્વરૂપ **જીવ**-એ બેના એકઠા મળવાથી મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી) બને છે. જીવ વગરના યંત્રમાં અને સજીવ મનુષ્ય (કે પ્રાણી) માં ઘણાક સ્પષ્ટ ભેદ કે તફાવતો છે, જેમાંના થોડાક નીચે ગણાવીએ છીએઃ—

૧. દરેક સજીવ પ્રાણી પોતાનાજ અંગમાંથી સૂક્ષ્મ ભાગ જુદો પાડીને તેમાંથી પોતાનાજ જેવા રૂપ, ગુણ, લક્ષણ અને સ્વભાવવાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ નિર્જીવ (મનુષ્યકૃત) યંત્ર કદાપિ પણ આ પ્રમાણે કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે એક અથવા બે ઘડીયાળો પોતામાંથી કોઇ ભાગને જુદો પાડી એક યા વધારે નવાં ઘડીયાળ ઉપજાવી શકતાં નથી. એક અગર વધારે ફોનોગ્રાફ પોતામાંથી નવાં ફોનોગ્રાફની પ્રજા આપોઆપ પેદા કરી શકતાં નથી. પરંતુ જીવવાળાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ તેમ કરી શકે છે.

૨. યંત્રો જે પદાર્થો વાપરે છે, તે પદાર્થોમાંથી તે યંત્રો રચાયલાં હોતાં નથી અને તે પદાર્થોવડે તેમનો ઘસારો પુરાતો નથી. દાખલા તરીકે, બૉઇલર પોતે કાંઇ કોલસા-પાણીનું બનેલું નથી પણ પોલાદ કે લોખંડનું બનેલું હોય છે, અને તેથી લાંબો વખત એક બોઇલર ચાલતું રહેવાથી તેમાંના જે જે ભાગ ઘસાઇ કે ખવાઇ જાય છે, તે તે ભાગ કોલસા કે પાણીથી સુધરી શકતા નથી, પરંતુ મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી) નાં શરીરો ખોરાક પાણીનાજ તત્ત્વોથી રચાયલાં છે, કામ કરતી વખતે તેજ પદાર્થો તેઓ વાપરે છે, અને તેજ પદાર્થોથી તેમનાં ઘસાઇ કે ખવાઇ જતાં અંગો ફરીથી રચાય છે.

૩. એક બગડેલું ઘડીયાળ પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી, એટલુંજ નહિ, પણ બીજાં સેંકડો ઘડીયાળો એકઠાં મળીને તેને સુધારવા ધારે તો પણ તેમ બની શકતું નથી. પરંતુ મનુષ્ય (અને પ્રાણીઓ) પોતાનાં શરીરના બગડેલા સંચા પોતાની મેળેજ સુધારી શકે છે.

૪. એક દીવાને જ્યાં સુધી વિજળી, ગેસ કે તેલ મળ્યા કરે, એક એન્જીનને જ્યાં સુધી પુરતા પ્રમાણમાં વરાળ (સ્ટીમ) મળ્યા કરે, અને એક બૉઇલરને જ્યાં સુધી કોલસા, પાણી અને હવા મળ્યા કરે ત્યાં સુધી મહિનાઓના મહિનાઓ સુધી તેમને થાક ખાવાની, કે ઉંઘવાની જરૂર પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે જ્યારે દીવો ઝાંખો પડવા લાગે ત્યારે ત્યારે તેને તેલ વગેરે પુરૂં પાડવાથી, એક એન્જીન ધીમું ચાલવા લાગે ત્યારે તેને

વધારે સ્ટીમ આપવાથી, જ્યારે એક બૉઇલર ઓછું કામ આપવા લાગે ત્યારે કોલસા અને હવા વગેરેનું પ્રમાણુ વધારવાથી ઉપર કહેલાં સર્વે યંત્રો બરાબર સતેજ થઇ અગાઉ પ્રમાણેજ કામ કરવા લાગે છે. પરંતુ એક મનુષ્ય (કે પ્રાણી) જ્યારે કામ કરતાં થાકી જાય છે, ત્યારે પછી તેને ગમે તેટલાં ખોરાક, પાણી અને ઉંડા દમવડે હવા પુરાં પાડીએ છતાં તેને વિશ્રાંતિ અને ઉંઘની જરૂર પડયા વિના રહેતીજ નથી. અને ખોરાક ખાધા વગર ફક્ત ઉંઘ અને વિશ્રાંતિથીજ મનુષ્યમાં જેવી સ્ફુર્તિ અને બળ આવે છે તેવું બળ ગૅસ વગરના દીવા, સ્ટીમ વગરના એન્જીન અને કોલસા વગરના બૉઇલરમાં કદી આવેલું દેખાતું નથી.

૫. ડૉ. વૉલેસ ડી. વૉટલ્સ પોતાના "ધી ન્યુ ફીઝીઑલૉજી" નામના પુસ્તકમાં એક વધુ દલીલ નીચે પ્રમાણે રજુ કરે છેઃ-

"It is a fact that the human body cannot possibly manufacture its own vital power and at the same time be manufactured by its own vital power." એ એક જાણીતી સત્ય વાત છે કે, મનુષ્ય શરીર પોતાનું જીવનબળ પોતેજ બનાવી શકે અને વળી તેજ જીવનબળવડે પોતે બને (રચાય-ઉત્પન્ન થાય) એ કેવળ અસંભવિત છે."

ઉપર ગણાવેલાં પાંચ કારણો સિવાય બીજાં પણ ઘણાંક સબળ કારણો છે, પરંતુ તે સમજવા માટે રસાયનશાસ્ત્ર, પદાર્થવિજ્ઞાન અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઇત્યાદિના ઉંડા જ્ઞાનની જરૂર હોવાથી તે અમે જણાવતા નથી. છતાં ઉપર લખેલી દલીલો ઉપરથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે મનુષ્ય કાંઈ ફક્ત એક જડ યંત્રજ નથી પણ તેનામાં એક ખાસ જાતની જીવનશક્તિ કામ કરી રહેલી હોય છે, જેથી તે સજીવ કહેવાય છે.

(૩) **પ્રશ્ન:**—જીવનશક્તિ વિષે જરા વધારે સ્પષ્ટીકરણ થાય તો ઠીક.

ઉત્તર:—જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણુબળ "વાઇટૅલીટી" (Vitality or Vital force) એ સર્વ એકજ દૈવી શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય (અને પ્રાણી) ને આ જીવનશક્તિ કે પ્રાણુબળનો થોડો કે વધારે જથો (ભંડોળ-Capital) મળે છે, અને પછી જીંદગી પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા, પાણી યા જગતભરની કોઇ પણ દવા જીવનશક્તિના ભંડોળ કે જથામાં કિંચિત પણ વધારો કરી શકતાં નથી. તેવી કોઇ પણ ચીજથી કાંઇ થઇ શકતું હોય તો તે એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના ભંડોળની ખરચીનું પ્રમાણુ વધારી શકે છે. (They increase the rate of expenditure of the vital reserve) ડહાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખરચવાથી (એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધા-ભક્તિ-આનંદયુક્ત જીવન ગાળવાથી) તે દીર્ઘકાળ પર્યંત પહોંચે છે (અને ત્યારે તેવા મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ). તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થા કે આરોગ્યમય-તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઇ પણ જાતની વ્યાધિગ્રસ્ત-રોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહાર વિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક (Excesses) કરવાથી તે જીવનશક્તિ ઘણાજ મોટા પ્રમાણમાં ખરચાઇ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યનું જીવન એક રીતે કુંચી આપેલા ઘડીયાળની સાથે સરખાવી શકાય, કારણ કે જેમ એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ ઘડીયાળનાં ચક્કર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉકલતી

જાય છે, અને તેમાંની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે. છેવટે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તદ્દન ચાલતું અટકી જાય છે, અને તે પછી પોતાની સ્પ્રીંગ તે પોતાની મેળે ટાઇટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુષ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખરચાતું જાય છે, છેવટે જ્યારે તે બહુજ ઓછું થઇ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઈન્દ્રિયો શિથિલ થઇ મંદ રીતે કામ કરતાં થાય છે ત્યારે આપણે તે સ્થિતિને ઘડપણ કહીએ છીએ. આખરે એટલી શક્તિ પણ ખૂટી જવાથી શરીરયંત્ર ચાલતું બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નિપજ્યું કહીએ છીએ. જેમ ઉકલી ગએલી સ્પ્રીંગને ઘડીયાળ પોતે ટાઇટ કરી શકતું નથી, તેમ ખૂટી ગએલું જીવનબળ મનુષ્ય પોતે શરીરમાં ફરીથી ભરી શકતો નથી. તે કામ તો ફક્ત માલીક (ઇશ્વિર)નાજ હાથમાં છે.

(૪) **પ્રશ્ન:**—કેટલાંક ટૅાનીક, માત્રાઓ, અને ભસ્મો જીવનશક્તિનું ભંડોળ વધારતાં દેખાય છે, તો તે વિષે તમો શું કહી શકો છો ?

ઉત્તર:—દુનીઆ બહારના દેખાવથી ભૂલાવામાં પડે છે એજ બહુ દિલગીરીની વાત છે. "ચળકે તેટલું સોનું નહિ Appearances are often delusive" એ ખરી કહેવત દવાઓથી બળ આવ્યાના થતા ખોટા ભાનને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના જથા કે ભંડોળમાં લેશ માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી. પરંતુ તેની ખરચીનું પ્રમાણ (Rate of expenditure)જ વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તેમાંથી એક નાના કાણામાં થઇને થોડું થોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે કાણું મોટું કરવાથી પાણી વધારે જથામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જલ્દી ટાંકીમાંનું પાણી ખલાસ થઇ ખુટી જાય છે તેજ પ્રમાણે ટૅાનીક્સ ને સ્ટીમ્યુલંટ ગણાતી દવાઓ કે માત્રાઓ જીંદગીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતાંજ નથી.

(૫) **પ્રશ્ન:**—તમો કહો છો કે જીંદગીભર ચાલે તેટલા જીવનબળનું ભંડોળ જન્મ વખતેજ મનુષ્યને મળે છે, તો પછી તેને દરરોજ કામ કરતા અટકી જઇને વિશ્રાંતિ લેવાની અને ઉંઘવાની જરૂર શા માટે પડે છે?

ઉત્તર:—બે રીતે આ વાત સમજાવી શકાય. એક તો એ કે જીવનશક્તિના જન્મ વખતે મળેલા ભંડોળમાંથી અમુક નાના મોટા પ્રમાણનો પ્રવાહ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ અને અણુમાં રેડાતો હોય છે, તે પ્રવાહની કુલ આવકના પ્રમાણ (Rate of inflow) કરતાં વધારે ઝડપથી તેને ખરચી નાંખવામાં આવે તો છેવટે દસ બાર કલાકે કે તેથી ઓછા વધારે સમયે શરીરનાં વિવિધ અંગો અને જાગૃત મનની ક્રિયા મંદ પડતે પડતે છેવટે તેમને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ કે ઉંઘ આઠ દસ કે તેથી ઓછા વધારે કલાક લેવાની ફરજ પડે છે. ફરીથી પાછો જીવનશક્તિનો સારો જથો શરીરનાં અંગ ઉપાંગોમાં ભરાયા પછી આગલા દિવસ પ્રમાણેજ વર્તવાથી પુનઃ વિશ્રાન્તિ અને ઉંઘ લેવાની ફરજ પડે છે. છેવટે જ્યારે મનુષ્ય કર્મયોગના ખરા અભ્યાસી બની મિથ્યા અહંકાર અને સુખ દુઃખાદિ દ્વંદ્વોમાં લિપ્ત થયા વગર, અને ચિંતા–ફિકરથી વિમુક્ત થઇ નિઃસ્વાર્થ, ઇશ્વરપરાયણ કર્મ કરતાં શીખે છે, અને જીવનબળના આવકના પ્રવાહ પ્રમાણેજ તેનું ખર્ચ પણ રાખે છે ત્યારે તેને દરરોજ બેભાન થઇ ઉંઘવાની જરૂર પડતી નથી. અર્જુન, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રની કૃપાવડે, આ પ્રમાણે કરતાં શીખ્યો હતો માટેજ તેને "ગુડાકેશ" અથવા "નિદ્રાના જીતનાર"ની ઉપમા મળી હતી.

અગર તો મનુષ્યના સ્થૂલ શરીરને એક વાદળી (Sponge) સાથે સરખાવી શકાય. એટલે કે નિદ્રામાં શરીર વિના સંકોચે સ્વસ્થ અને વિસ્તૃત થઇને પોતાને જન્મ સમયે મળેલા જીવનશક્તિના ભંડાર-ભંડોળમાં ડુબે છે, અને પછી તેમાંથી લેવાય તેટલો જથો ગ્રહણ કરીને જાગૃત થઈ તેને ખરચી નાંખવા લાગે છે; એટલે કે, પાણીથી તરબોળ થયેલી વાદળીને દબાવતા જઇએ તેમ તેમ તેમાંથી પાણી ઓછું ઓછું થતું જાય, અને આખરે બધું ખુટી પડે તેમ બાર કે તેથી ઓછા વધારે કલાકે આપણા શરીરમાંથી શક્તિ ખુટી પડે છે. અને ફરીથી પ્રફુલ્લ થવા માટે નિદ્રાની મારફત જીવન સર-સરોવરમાં પુનઃ ઝબકોળાવું પડે છે. આમ કરતે કરતે છેવટે આખું ભંડોળ ખુટી પડે ત્યારે મહા નિદ્રા કે મૃત્યુરૂપી લાંબી ઉંઘમાં પડવું પડે છે.

(૬) **પ્રશ્નઃ**—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી એટલે શું ?

ઉત્તરઃ—જીવનશક્તિના ઓછામાં ઓછા ખર્ચે વડે વધારેમાં વધારે સુખકર અને ઉપયોગી કામ થઇ શકે તેવી તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થાને આરોગ્ય કહે છે. આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરનો દરેક અંતરાવયવ અને અંગ પોતપોતાનું કામ વિના હરકતે અને બરાબર રીતે બજાવે છે.

(૭) **પ્રશ્નઃ**—વ્યાધિ અગર રોગ એટલે શું ?

ઉત્તરઃ—ખોરાક, હવા, પાણી, પ્રકાશ, ઠંડી, ગરમી, સ્નેહ, સંપત્તિ આદિના અસ્વાભાવિક કે પ્રતિકૂળ સંજોગમાં મૂકાયલું મનુષ્યશરીર પોતાના સંરક્ષણની ખાતર અને બહારના નુકશાનકારક હેતુઓની પોતાના ઉપર જેમ બને તેમ ઓછી હાનિકારક અસર થાય તેમ કરવાના હેતુથી પોતાના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં જે ફેરફાર કરે છે, તે ફેરફારવાળી હાલતને વ્યાધિ અથવા રોગ કહે છે. અથવા તો શરીરની અંદરનાં તત્વો (સપ્ત ધાતુઓ) અને ક્રિયાઓની વિપરીત કે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ તેનું નામ રોગ કે વ્યાધિ. અથવા તો, આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલતમાં ખર્ચાતું હોય તેના કરતાં વધારે જીવનબળ ખરચાવા છતાં શરીરના અંતરાવયવોની ક્રિયા સુખકર અને બરાબર ન ચાલવી, અને કોઇ ભાગપર જોઇએ તે કરતાં કામનો બોજો વધારે પડવો અને બીજા કેટલાક ભાગનું જોઇએ તે કરતાં પણ ઓછું કામ બજાવવું એવી વિપરીત સ્થિતિને વ્યાધિ અથવા રોગ કહેવામાં આવે છે.

(૮) **પ્રશ્નઃ**—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી માટે શું કરવાની જરૂર છે ?

ઉત્તરઃ—સજીવ તંદુરસ્ત શરીર સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતી ચીજો, જેને આરોગ્યવર્ધક સાધનો (Hygienic agencies) પણ કહેવામાં આવે છે, તેનો બરાબર ઉપયોગ કરવાની, અને એથી ઉલટું, કોઇ પણ વસ્તુનો દુરૂપયોગ ન થાય તેવી સાવધાનતા સેવવાની ખાસ જરૂર છે.

(૯) **પ્રશ્નઃ**—કયાં કારણોને લીધે વ્યાધિ કે રોગ પેદા થાય છે ?

ઉત્તરઃ—અકસ્માતવડે અથવા બિનજરૂરી વાઢકાપ (શસ્ત્રક્રિયા Operations)થી થતાં શારીરિક નુકશાનોને બાદ કરતાં, અને મનુષ્ય જ્યાં સુખપૂર્વક જીવન ગુજારી શકે નહિ તેવા આબોહવાના અને બીજા સંજોગોને તુરત માટે બાજુ પર રાખતાં, એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિધાને લગતા દૈવી) નિયમોનો ભંગ અગર વિરૂદ્ધ વર્તન એજ છે. આવા કુદરતવિરૂદ્ધના વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખર્ચાઇ જાય છે.

૨. લોહી અને અન્ય ધાતુઓના બંધારણમાં વિકારી ફેરફાર (abnormal composition of blood and lymph) થાય છે.

૩. શરીરમાં વિજાતીય મલીન તત્વો કે કચરો કે ઝેરી પદાર્થો ભરાઇ રહે છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આરોગ્યપ્રદ સાધનો (Hygienic agencies) નો દુરૂપયોગ કરવાથી, અને ઝેરી-વિષમય-વિકારી પદાર્થો શરીરમાં દાખલ કરવાથી, તથા શરીરમાં વપરાઇ ઘસાઇ ને બીજી રીતે નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક બની ગયેલા પદાર્થ શરીરમાંથી સત્વર બહાર નિકળી જવાને બદલે અંદરજ ભરાઇ રહેવાથી એક યા અનેકરૂપે વ્યાધિ પેદા થાય છે.

(૧૦) **પ્રશ્ન:**—વ્યાધિઓ કેટલી જાતના હોય છે?

ઉત્તર:—જેમ વ્યાધિનાં કારણો (કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાની રીતો કે પ્રકાર) અનેક હોય છે તેજ પ્રમાણે વ્યાધિઓ (થયેલા ગુન્હાઓ માટેની શિક્ષાઓ) નાં પ્રકટ સ્વરૂપો પણ અગણિત હોય છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ લગભગ બે હજાર રોગો નામ સાથે ગણી કાઢી તેમનું વર્ગીકરણ કરેલું છે. પરંતુ કામ આટલેથી અટકે એમ લાગતું નથી. કારણ કે લોકોની રહેણી કરણી દરરોજ બદલાતી રહે છે. નવાં નવાં મોજશોખનાં સાધનો વધતાં જાય છે, સિનેમેટોગ્રાફ, હવાઇ વિમાનો, વિજળીનાં યંત્રો, રેડીયમનાં કારખાનાં, અનેક પ્રકારના વિચિત્ર ઉદ્યોગોને લગતાં કારખાના અને ધંધા, કૃત્રિમ ખાનપાનની ચીજો, રાત્રિએ કૃત્રિમ પ્રકાશની મદદથી જાગતા રહી મોજ શોખ મારવાનો કે કામ કરવાનો વધતો જતો રિવાજ, એવાં એવાં અનેક નવાં કારણો નવા નવા રોગો પેદા કરતાં જરૂરજ એમાં કાંઇજ શંકા નથી. પરંતુ આગળ કહી ગયા તેમ, અત્યાર સુધીમાં જણાયલા અને હવે પછી જણાનારા સર્વે રોગો શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો દાખલ થવાથી અથવા તો ઝેરી મલિન તત્વો શરીરમાં ભરાઇ રહેવાથીજ પેદા થાય છે.

(૧૧) **પ્રશ્ન:**—આ રીતે જો સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ એકજ હોય, તો તેજ પ્રમાણે તેવા સર્વે વ્યાધિઓને એક સરખી રીતે મટાડે તેવો એકજ સિદ્ધાંતરૂપ ઉપાય હોવો જોઇએ, નહિ વારૂ?

ઉત્તર:—હા, તેમજ છે. આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે લગભગ દરેક વ્યાધિમાં એમ બને છે કે શરીરના કેટલાક અવયવોપર કામનો બોજો જોઇએ તે કરતાં વધારે પડે છે, અને તેજ વખતે બીજા કેટલાક અવયવો જોઇએ તે કરતાં ઓછું કામ કરતા હોય છે. આજ વખતે વળી ઘણું ખરૂં એમ પણ જોવામાં આવે છે કે જે અવયવો વધારે કામ કરતા હોય છે, ત્યાં લોહીનો જથો વધારે એકઠો થયેલો હોય છે, અને તેજ વખતે બીજા કેટલાક ભાગમાં જોઇએ તે કરતાં ઓછું લોહી હોય છે. વળી તેજ પ્રમાણે અમુક (વધારે લોહીવાળા) ભાગ જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમ કે તપી ગયેલા હોય છે. જ્યારે બીજા કેટલાક (ઓછા લોહીવાળા) ભાગ જોઇએ તે કરતાં વધારે ટંડા પડી ગયેલા હોય છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે થએલા કોઇ પણ વ્યાધિ મટાડવા માટે એક વાત તો એ ખાસ કરવાની હોય છે કે કામનો બોજો શરીરના દરેક ભાગને પોતપોતાના ગજા પ્રમાણે સરખે હિસ્સે વહેંચી આપવો. આ હેતુ પાર પાડવાનું એક અગત્યનું સાધન

કે ઉપાય એ છે કે, શરીરના તપી ગયેલા અવયવોને ઠંડા પાડવા અને ઠંડા પડી ગયેલા અવયવોને ગરમ કરવા, અને એ રીતે શરીરની અંદર બહાર અને સર્વ ભાગમાં એક સરખી ગરમી રાખ્યા કરવી. આમ કરવાથી બહુધા એમજ બનશે કે લોહીનું પ્રમાણ પણ બધે એક સરખી રીતે વ્હેંચાઇ જશે, અને દરેક અવયવને કામની વહેંચણી પણ બરાબર મળી રહેશે.

(૧૨) **પ્રશ્ન:**—તમે અગાઉ કેટલીક વાર આરોગ્યપ્રદ સાધનો અથવા "હાઇજીનીક એજન્સીઝ" (Hygienic agensies) વિષે ઉલ્લેખ કરી ગયા તે વિષે જરા વધારે ખુલાસો કરશો ?

ઉત્તર:—હા. જે કોઇ સાધનો અથવા કારણો શરીરના સંબંધમાં આવતાં મનુષ્યની ઉપર સંહારક કે હાનિકારક પરિણામ ન નિપજાવે પરંતુ ઉલટું સંવર્ધક અને સુખકર અસર ઉપજાવે તે સર્વને "હાઇજીનીક એજન્સીઝ" અથવા આરોગ્યપ્રદ સાધનો કહેવામાં આવે છે. શુદ્ધ હવા, પ્રકાશ, આહાર, જળ, વ્યાયામ (કસરત), વિશ્રાંતિ, નિદ્રા, વસ્ત્ર, વિદ્યુત, (વિજળી) અને ચુંબક કે આકર્ષકશક્તિ, તેમજ વિવિધ સુખકર લાગણીઓ કે આવેગો એ સર્વ "હાઇજીનીક એજન્સીઝ"નાં દ્રષ્ટાંતો છે.

(૧૩) **પ્રશ્ન:**—શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ શું છે, અને તેનો શો ઉપયોગ હશે ?

ઉત્તર:—શ્વાસોચ્છ્વાસ એટલે કે પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન)ના પુરતા પ્રમાણવાળી હવાને બરાબર ફેફસાંની અંદર ખેંચવી, અને પછી કાર્બોનિક એસીડગૅસ જેવા ઝેરી વાયુ અને વરાળવાળી હવા ફેફસાંને બરાબર સંકોચીને બહાર કાઢી નાંખવી. આવી ક્રિયા રાત્રિદિવસ ચાલતી રહે છે માટેજ આપણે જીવી શકીએ છીએ. કારણ કે દુનિયામાં આવતાંની સાથેજ સૈાથી પ્રથમ કામ દરેક મનુષ્ય શ્વાસ લેવાનું; અને આ દુનિયાં છોડતી વખતે સાથી છેલ્લું કામ મનુષ્ય શ્વાસ મૂકી દેવાનું કરે છે. આ ઉપરથી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાની; અને તે બરાબર રીતે ચાલતી રાખવાની, અગત્ય તમારા સમજવામાં આવશે. શરીરની અંદર બહાર ચાલતી ક્રિયાને લીધે પ્રતિક્ષણે આપણા શરીરનાં કેટલાંકઅણુઓ (અથવા 'સેલ્સ' Cells) નાશ પામી રક્ત પ્રવાહમાં "કારબન" (Carbon) નામના ઝેરી તત્ત્વનું પ્રમાણ વધારતાંજ હોય છે. આવાં ઝેરી તત્વો કાઢી નાંખી લોહીને વિશુદ્ધ કરવાનું કામ (decarbonizing and purifying the blood) શ્વાસ પ્રશ્વાસ વડે કરવામાં આવે છે. વળી એમ પણ માનવાને સબળ કારણ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાવડે કેટલાક અગત્યના અને ઉપયોગી વિદ્યુન્મય (Electrical and magnetic beneficial changes) ફેરફારો શરીરમાં થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રને ચોક્કસ રીતે નહિ જણાયલાં એવાં કેટલાંક સૂક્ષ્મ તત્ત્વો પણ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૪) **પ્રશ્ન:**—શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી બીજો કોઈ હેતુ પણ પાર પડે છે, વારૂ ?

ઉત્તર:—હા. શ્વાસ પ્રશ્વાસની મદદ વડેજ મનુષ્યથી ગાવા-બોલવાનું કામ થઇ શકે છે, કારણ કે ફેફસાંમાં હવા ભર્યા સિવાય મનુષ્યથી ગવાય કે બોલાયજ નહિ.

(૧૫) **પ્રશ્ન:**—શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા બરાબર કરી શકાય તે સંબંધી કાંઇ સૂચનાઓ કરશો ?

ઉત્તર:—હા. પ્રથમ તો "Lung capacity is vital capacity અર્થાત્ જેનાં ફેફસાં બળવાન હોય તેજ ખરો બળવાન, એ સૂત્ર તમે કદી વિસ્મરણ કરશો નહિ; અને પછી ટાઇટ અને ભારે કપડાં પહેરવાં, કેડ તાણીને બાંધવી, વળીને બેસવું કે કામ કરવું,

ઝાડાની કબજીયત કે બંધકોશ થાય તેવાં ખાનપાન રાખવાં, તમાકુનું વ્યસન, ચોકખી હવાની આવજા વગરનાં સ્થળોમાં બેસવું કે સુવું, ધુળ-ધુમાડો-રજોટી ભરેલી મલિન કે ગંધાતી હવા દમમાં લેવી એ વગેરે કારણો ફેફસાંને રોગી કરી, શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાને વિકારી બનાવી, આયુષને દુઃખી અને ટુંકુ કરે છે. માટે તેવી ભૂલો તમારાથી કદાપિ થાય નહિ તેવી હમેશાં તમે સાવધાનતા સેવજો.

(૧૬) **પ્રશ્ન:**—પ્રકાશની અગત્ય જરા સમજાવશો?

ઉત્તર:—હા, સાંભળો. ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે "Where the sun does not enter, the doctor does અર્થાત્ જેમાં-જે ઘરમાં-સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થઇ શકતો નથી ત્યાં-તે ઘેર-વૈદ્ય ડાક્ટરને દરરોજ જવું પડે છે." એટલે કે તેવા ઘરમાં રહેનારાં માણસો હમેશાં માંદાંજ રહ્યા કરે છે. એક લીલા, તદ્દન ખીલી અને ફાલી રહેલા છોડવાને જો તમે માત્ર થોડાજ દિવસ સુધી તદ્દન અંધારી જગામાં રાખી મૂકો તો તમને તે છોડવો તદ્દન ફીકો પડી ગયેલો અને કરમાઇ ગયેલો જણાશે. અને તેને તમે ગમે તેટલું પાણી અને ખાતર આપશો તોપણ પ્રકાશ વગર તે લીલો અને તાજો રહી શકશે નહિ. મનુષ્યની બાબતમાં પણ આ પ્રમાણેજ સમજવું.

(૧૭) **પ્રશ્ન:**—શરીરની "ટેમ્પરેચર" (ઉષ્ણતામાન) અથવા ગરમી એટલે શું?

ઉત્તર—દુનિયાંની ઘણી ખરી જડ વસ્તુઓ, અને ઘણી જાતનાં પ્રાણીઓનાં શરીરો એવા ગુણવાળાં હોય છે કે, તેમને ગરમ વાતાવરણમાં લેઇ જવામાં આવે તો તેઓની "ટેમ્પરેચર" (ઉષ્ણતામાન) તે હવા જેટલીજ થઇ રહે છે. તેજ પ્રમાણે તેમને બહુ ઠંડી જગામાં લેઈ જવામાં આવે તો તેમની "ટેમ્પરેચર" (ઉષ્ણતામાન) છેક ઓછી થઇને આસપાસની ચીજો જેટલીજ ઓછી થઇ રહે છે. આ કારણથી આવાં પ્રાણીઓ ટાઢા લોહીવાળાં (Poikilc-thermic or cold blooded) કહેવાય છે. પરંતુ મનુષ્ય (અને બીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ) નાં શરીર એવી રીતે બનેલાં છે કે તેમને ગમે તેટલા ગરમ અગર ગમે તેટલા ઠંડા વાતાવરણમાં રાખો તો પણ (તંદુરસ્ત હાલતમાં) તેમની ટેમ્પરેચર એક સરખીજ (એટલે કે ૯૮.૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ) રહ્યા કરે છે, આ કારણથી મનુષ્ય ગરમ લોહીવાળાં (Homothermic or warm-blooded) કહેવાય છે. (અપૂર્ણ.)

જ્ઞાનતંતુને લગતી વિકારી સ્થિતિથી બનતાં 'નર્વસ્' આદમીઓ.

(લખનાર-હો. મે. વા.)

સુધારા-વધારામાં વિજળીક ઝડપથી આગળ વધતા જતા ગણાતા, આ વિજળીક જમાનામાં જ્યાં પણ નજર પડશે ત્યાં, વિજળીક ઝડપથી મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ વધતી જાય છે. અલબત્ત આપણા દેશમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજાના જેટલી તે વધી ગઇ નથી, છતાં તે ધોરણ ઉપર તેમના જેટલી વધારવાની કોશીશ તો ચાલુ છે. એવા વખતમાં હમણાં 'નર્વસ્‌નેસ'ની ફરીયાદ આપણામાં ચાલુ થવા લાગી છે. 'નર્વસ્' શબ્દ વારંવાર આપણા કાન ઉપર અથડાય

માલુમ પડશે કે, ઘણેભાગે દરદ ફક્ત એક છે પરંતુ તેને લગતા જુદા જુદા માર્ગે અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડયાં છે.

'નર્વસ' મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિકારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ઘણો અસાધારણ ભારે બોજો પડે છે, અને તે ઘણી ઝડપથી ખરચાઇ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નબળાઈ અનુભવે છે. કોઇ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઇ પડે છે. જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઇ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાછી ભરપાઇ થતી નથી. જેથી જીવનદોરી યાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોશ્વાસની ગણત્રી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ફરમાવ્યા પ્રમાણે યોગી હમેશ શાંતિમાં રહેવાની તજવીજ રાખે છે, અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને ઉંડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે, "The yogis move very slowly in order not to breathe too often" ભાવાર્થ—"જોઇએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલે તે માટે યોગીઓ ઘણા ધીમા ચાલે છે."

આપણે કાંઇ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની માફક ધીમા હિંડવાનીજ ખાસ ભલામણ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ફક્ત દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી મોટે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોકી રહી છે, તેમાંથી એક દાખલા રૂપે ટાંકયું છે. હાલના વિજળીક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક કામ વિજળીક ઝડપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાવું પડે છે, તેમાં ઘણા લાંબા વખતથી આપણા દેશના મોટા ભાગે માની લીધેલી આળસુપણાની બ્હેન નિવૃત્તિને તો હાલમાં આપણે દૂરજ રાખીશું.

તન અને મનને એક બીજા સાથે એવો ગાઢો સંબંધ છે કે, એકની અસર બીજા ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. જેથી ખાસ કરીને આવા પ્રકારની ફર્યાદમાં શરીર અને મન એ બન્ને તરફ લક્ષ આપવાથીજ પરિણામ ફાયદાકારક આવશે. માટે શરીર અને મન એ બન્નેના ઘટતાં પોષણ, ક્રિયા અને કામથી જ્ઞાનતંતુ જાળ 'Nervous system' ઉપર મુખ્ય અસર સારી કે માઠી થઇને, સારી કે બુરી ટેવ વા સ્થિતિ બંધારણ પકડે છે, જેથી મજ્જાતંતુને નીરોગી અને સ્વાભાવિક મજબુત સ્થિતિમાં રાખવાને ઘણી બાબત ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર રહે છે.

કેફી, માદક, દાહક, ગરમ, ઝેરી, ઉત્તેજક વસ્તુઓનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા તરીકેનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુઓ Nerve Cells ઉપર ઘણી વિપરીત અસરકર્તા થઇ પડે છે. એ સંબંધી લખતાં નામાંકિત ડૉ. જે. એચ. કેલોગ કહે છે કેઃ—

"The evil effects of alcohol, tobacco, and other poisons which paralyze the nerve cells, destroying those cell-groupings which are necessary for the maintenance of health of mind and

અથવા અપમાનની લાગણી પેદા કરનારો હોય છે. આખો વખત એન્જીનના બાઇલરની માફક તનમન ગરમ ઉકળતું હોય છે. તેની ચાલ હંમેશ કોઇ નીમેલો વખત પકડવાને માટે મોડું થઇ ગયું હોય તે વખતે જેવી રીતે ચાલવાની જરૂર હોય છે, તેવીજ માલુમ પડી આવે છે. પોતાને ભૂતકાળમાં જે દુઃખનો અનુભવ થએલો હોય છે તે ઉપર ચાલુ મનન રાખી મુઝવણમાં ફરે છે. અને ભવિષ્યકાળમાં પડનાર દુઃખનો વિચાર વર્તમાન કાળમાં પોષીને ઉછેરે છે. એટલે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે, જેવા વિચારો દુઃખ અને દુઃખના કરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે પછી ખરેખર દુઃખ પણ આવે છે. અને નાહક દુઃખી થઇ દુઃખી જીવન ગાળે છે. નર્વસ પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને ઘણું કરીને 'દિવસે ચેન અને રાતે ઉંઘ' હોતાં નથી.

મજ્જાશય 'Nervous system' ની ચોક્કસ પ્રકારની નબળી અથવા રોગી સ્થિતિને કારણે, જે અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા ખાશીયત લાગુ પડે છે; તે લાગુ પડેલી ટેવવાળાઓને ઉપર જણાવ્યા મુજબ 'નર્વસ' મનુષ્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને એવાં મનુષ્યની ફરીયાદ અથવા દરદ 'નર્વસનેસ' 'Nervousness' ને નામે ઓળખાય છે.

આવા પ્રકારની ફરીયાદ અથવા ટેવવાળાં મનુષ્યોની લાગણી ઘણીવાર તીવ્ર યાને તીક્ષ્ણ હોય છે, અને તે કારણને લીધે તે ઘણી ઝડપથી અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઇ તથા તપી જઇ દુઃખી બને છે; તેમજ સહેલાઇથી ગુસ્સાના આવેશમા આવી જાય છે. કલ્પના કૃત્રિમપણે તરેહવાર તર્કવિતર્કવાળું તીક્ષ્ણ રૂપ ધારણ કરે છે. ઘણીવાર તેઓ વહેમી બની જઈ સંશય ધર્મો કરે છે અને નજીવી બાબતમાં પોતાનું અપમાન થએલું માની લે છે. તેઓની લાગણી સહેજ વારમાં અને સહેજ બાબતમાં દુઃખાવી શકાય છે. માટે તેવી પ્રકૃતિનાં મનુષ્ય સાથે સંબંધમાં આવતાં બીજાં મનુષ્યોએ તેમની લાગણી નહિ દુઃખાય અને તેઓ તેથી દુઃખી ન થાય તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની "નર્વસનેસ" ની ફરીયાદવાળા નર્વસ મનુષ્યના ઘણા મોટા ભાગને એવી અસ્વાભાવિક મજ્જાશયની સ્થિતિ વારસામાંજ મળેલી હોય છે. તેથી તેઓ બાળપણથીજ નર્વસ હોય છે. જ્યારે મોટો ભાગ એવી અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા સ્થિતિ પોતેજ મેળવે છે. જે બાળકો જન્મથીજ નર્વસ હોય છે, તેમના તરફ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે; અને નિશાળોમાં શિક્ષકોએ તેમના મન-દીલ તથા લાગણીને ધક્કો નહિ લાગે તે માટે ખાસ સમજાવટ, આગ્રહ, માયા અને યુક્તિથી કામ લેવાની જરૂર છે. કારણ તેમનું મન સહેલાઇથી દુઃખી બનીને નિરૂત્સાહી બની જાય છે.

મજ્જાશય યાને જ્ઞાનતંતુ જાળને લગતી આવા પ્રકારની અસ્વાભાવિક, નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય વિકારી ટેવ પડવાનાં ઘણાં કારણો છે; જે બધાં કારણો સવિસ્તર રીતે તપાસતાં જગ્યા વિશેષ રોકાય જેથી તે ફક્ત ટુંકમાં તપાસી તેની સાથે કેટલાક ઉપાય સંબંધી લખીશું. આ ઠેકાણે જાણવું ઘટતું થઇ પડશે કે, અત્રે જે મજ્જાશયને લગતી વિકારી ટેવ અથવા વિકારી ફરીયાદનાં કેટલાંક કારણો તથા તેના ઉપાયો દર્શાવવાની કાંઇક પ્રમાણમાં તજવીજ કરી છે, તે કારણો તથા ઉપાયો હાલના વખતમાં હદ બહાર પ્રમાણમાં વધતાં જતાં મજ્જાતંતુને લગતાં તરેહવાર પ્રકારનાં જુદાં જુદાં દુઃખ દરદો અને તેને લગતી ફરીયાદો અને નબળાઇને પણ ઘણેભાગે લાગુ પડશે. કારણ ખરી રીતે બારીકીથી તપાસતાં

માલુમ પડશે કે, ઘણેભાગે દરદ ફક્ત એક છે પરંતુ તેને લગતા જુદા જુદા માર્ગ અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડયાં છે.

'નર્વસ' મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિકારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ઘણો અસાધારણ ભારે બોજો પડે છે, અને તે ઘણી ઝડપથી ખરચાઇ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નબળાઈ અનુભવે છે. કોઇ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઇ પડે છે. જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઇ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાછી ભરપાઇ થતી નથી. જેથી જીવનદોરી યાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણત્રી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ફરમાવ્યા પ્રમાણે યોગી હમેશ શાંતિમાં રહેવાની તજવીજ રાખે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને ઉંડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે, "The yogis move very slowly in order not to breathe too often" ભાવાર્થ–"જોઇએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલે તે માટે યોગીઓ ઘણા ધીમા ચાલે છે."

આપણે કાંઇ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની માફક ધીમા હિંડવાનીજ ખાસ ભલામણ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ફક્ત દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી મોટે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોકી રહી બળાપો, થી એક દાખલા રૂપે ટાંકયું છે. હાલના વિજળીક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક
વ્યગ્ર અને વ્યાકુળરૂપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાવું પડે છે, તેમાં ઘણા લાંબા વખ·
જીવનબળ અથવા જીવન.મોટા ભાગે માની લીધેલી આળસુપણાની બ્હેન નિવૃત્તિને તો હાલમાં

આવા પ્રકારનાં 'નર્વસ' મનુષ્યો, ૦
ચોક્કસ પ્રકારની વિક્રિયા હોવાને લીધે વિકૃતએવો ગાઢો સંબંધ છે કે, એકની અસર બીજા
અસાં હોય છે, અને રોમમો હેતુ અથવા આર્દ્રિં આવા પ્રકારની ક્યાંદમાં શરીર અને મન
ડવાનો, અથવા બીજાનાં દીલ દુઃખવવાનો હોતેહાકાકર આવશે. માટે શરીર અને મન એ
સ્થિતિથી, તેઓ તેમની સાથે સંબંધમાં આવતું જાગ 'Nervous system' ઉપર
નર્વસ બનાવી દેવાનું કામ કરે છે, જેની તેમને ટેવ વા સ્થિતિ બંધારણ પકડે છે, જેથી
બની રહેલાંઓ જો પોતે પોતાને સુધારવાનો, સ્થિતિમાં રાખવાને ઘણી બાબત ઉપર લક્ષ
બહાર પ્રમાણમાં ઉશ્કેરાઇ જવાની ખાત્રીપત બંધ કરવ
કોશીશ કરે તો તેઓ પોતાની નર્વસ પ્રકૃતિ ઘણી સારીઓનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા
"નર્વસ મનષ્યની સ્થિતિ ખરેજ દયા ઉપજાવે -ઘણી વિપરીત અસરકર્તા થઇ પડે છે.

body. Mustard, pepper, pepper-sauce and other irritants also act in a destructive way upon nerve cells, as well as upon other parts of the living organism." આવી વસ્તુઓમાં 'ઍલ્કોહોલ' વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ધરાવનારા-દારૂ, બીર, પૉર્ટવાઇન, વ્હીસ્કી, બ્રેન્ડી, રમ વગેરે કેફી પીણાં; ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, તંબાકુ, વગેરે માદક પદાર્થો; ચાહ, કૉફી વગેરે બીન જરૂરી ઉત્તેજક પીણાં; ખોરાક હજમ યાને પાચન મોટા જથ્થામાં ખાઇને કરી શકાય, તથા તે વધુ પ્રમાણમાં ખાધેલો ખોરાક વાયુ કરનાર અથવા કોઇ બીજી રીતે નુકસાનકારક નહિ થઇ પડે, અને સ્વાદિષ્ટ મસાલેદાર ખાણું, જીભ અને મસ્તકમાં તથા હોજરીમાં અગન ઉઠાડે એવું બનાવવાને, ખોરાકની વસ્તુઓ સાથે ઘણે ભાગે બીનજરૂરી તીખા, તમતમતા દાહક મસાલાઓ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે, એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુને ખોટી રીતે ઉશ્કેરી રોગી બનાવે છે.

ઘણીખરી શક્તિ લાવનાર કહેવાતી ટૉનિક દવાઓમાં પણ મોટે ભાગે ઝેરી, અને કેફી વસાણાનો સમાવેશ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી એવી ઘણી પેટેન્ટ અને બીજી શક્તિ આપનાર દવાઓનો ઉપયોગ મજ્જાતંતુને ચાબુક મારી ઉત્તેજિત કરી પરિણામે નબળાં પાડનારો થઇ પડે છે; અને જેઓ પોતાની નર્વસ સીસ્ટમને એવી વસ્તુઓથી મજબુત બનાવવા ઇચ્છતા હશે તેઓ ખરેજ તેમ નહિ કરી શકતાં પોતાની નર્વસનેસને લગતી ફરીયાદ નિર્મૂળ કરી શકશે નહિ. બલકે ઘણું કરીને એવી શક્તિની દવાઓનો હાલમાં વધતો જતો ઉપયોગ, મજ્જાતંતુને લગતી વિકારી સ્થિતિ વા ટેવ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણરૂપ બને છે. માટે ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ બંધ કરવાની જરૂર છે. અને તેને બદલે આરોગ્યસંરક્ષણ માટેના શરીર અને મનને લગતા નિયમોને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી જ્ઞાનતંતુ નીરોગી રહેશે અને કદાચને રોગી હાલત થઇ હશે તો પણ તે નિયમના પાલનથી તેમાં સુધારો થશે.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતી બાબતો જેવી કે ખાનપાન, શારીરિક તથા માનસિક નીતિ, વર્તન, રહેણી-કરણી વગેરે વિષે જે ઉત્તમ લખાણો "ધન્વતરિ" તથા બીજાં પત્રો મારફતે બહાર પડયાં છે, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે ગ્રહણ કરીને, તેને અનુસરતું જીવન ગુજારવાની સંભાળ લીધાથી, 'નર્વસ' બની રહેવાનો ભય રહેશે નહિ. અને નર્વસસીસ્ટમને લગતી તરેહવાર પ્રકારની દુઃખદાયક ફરિયાદનો અંત આવશે. માટે તે નિયમો અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન વારંવાર સંભારી લક્ષમાં રાખી રહેવું જોઇએ. 'નર્વસ' મનુષ્ય જો નીચલી બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની સંભાળ લેશે તો પોતાની એ વિકારી ટેવ અથવા સ્થિતિ ઉપર જય મેળવશે.

માંસનો ખોરાક તજવો, કુદરતી સાત્વિક અથવા સાદો ખોરાક, ફળ-ફળાદિ, મેવો, અનાજ વગેરેને બનતાં સુધી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં લેવાં, અને દાહક, ઉત્તેજક ગરમ મસાલા અને એવી બીજી વસ્તુઓનો ભેગ તેની સાથે કરવો નહિ. જો કે લાંબા વખતથી જેઓને ખોરાકની ચીજો સાથે તરેહવાર પ્રકારની નુકસાનકારક અથવા બીનજરૂરી ચીજો મેળવીને ખાવાની ટેવ પડી હશે, તેઓને શરૂઆતમાં સાદા અને સાત્વિક ખોરાક ઉપર રૂચિ થશે નહિ, પરંતુ આગ્રહપૂર્વક મંડયા રહેવાથી અને થોડા પ્રમાણમાં મનોનિગ્રહ ખીલવવાથી, એવા ઉત્તમ અને કુદરતી રૂપમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ ફેરફાર નહિ થવા પામેલા ખોરાક તરફ ભાવ થશે. કોઇ પણ પ્રકારની કેફી, માદક, ઝેરી, દાહક વસ્તુઓનો કોઇ પણ

રૂપમાં થતો ઉપયોગ બંધ કરવો. એવી વસ્તુઓ વાપરવાની જેમને ટેવ પડી હોય તેઓના શરીરનું લોહી અને બંધારણ દોષિત અથવા વિકારી થઇ ગયું હોય છે; તેમને એવી નુકસાનકારક વસ્તુઓ છોડતાં ઘણું ભારે લાગે છે; અને ઘણેભાગે અશક્ય જણાય છે. પરંતુ ક્રમે ક્રમે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી એવી વિનાશકારક ટેવ ઉપર જય મેળવી શકાય છે. પીવામાં ફક્ત સ્વચ્છ પાણી અને કેટલાક રસવાળાં ફળોમાંથી મળતું પાણી વાપરવું. સ્વચ્છ ખુલ્લી તાજી હવાનો લાભ નિરંતર લેવાની સંભાળ રાખવી. સૂર્યનો પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા રહેવાની જગ્યામાં હમેશ પ્રવેશે એવી ગોઠવણ રાખવી. પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં શરીર તથા મનને યોગ્ય કસરત આપવી. દરરોજ ગામ કે શહેરની બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાનો મહાવરો રાખવો. એવી રીતની સંભાળ રાખવાથી શરીરનો સાંચો અથવા તનુમંદિર સ્વચ્છ બનશે. લોહી નીરોગી, સ્વચ્છ અને શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ અને રક્ષણ કરનારાં નીરોગી રજકણો પુરતા પ્રમાણમાં ધરાવનારૂં થશે, અને માત્ર મજ્જાતંતુનેજ લગતા વિકારો નહિ પરંતુ આખા શરીરમાંના તમામ વિકારો મટી જશે. શરીરમાં નવું જીવન અને બળ ઉમેરાશે. શરીરના ખૂણા ખાંચામાંથી નિકાલ થયા વિનાનો જામી રહેલો કચરો અથવા ઝેરને બહાર કુદરતી રીતે નિકાલ થવામાં સહેલાઇ થશે. જેથી ચામડીને લગતા, મૂત્રાશય તથા ગુરદાને લગતા, આંતરડાં અને મળોત્સર્ગને લગતા, કહો કે, શરીરની તમામ જુદી જુદી સીસ્ટમને લગતા વિકારો નાબુદ કરવામાં કુદરતને ઘટતી રીતે મોટી સહાય કરનાર થઇ પડશે. સેંકડો અને હજારો રૂપિયા, દવા અને દાક્તરો પાછળ ગુમાવ્યા છતાં, આહાર યાને ખાનપાન તથા વિહાર અથવા શારીરિક અને માનસિક વર્તન, કુદરતના સરળ અને સાચા નિયમાનુસાર રાખવાની સંભાળ નહિ રાખ્યાથી કાંઇ પણ ફાયદો થતો નથી.

ઉપર લખેલી બાબત ઉપર યોગ્ય ધ્યાન આપ્યાથી, શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા બીનજરૂરી નુકસાનકારક ઝેરોનો સંચય થઇ રહીને, જ્ઞાનતંતુની સ્થિતિ વિકારી બનશે નહિ. કારણ એવાં ઝેરોનો શરીરમાં હદ ઉપરાંત સંગ્રહ થવામાં કારણ રૂપ થઇ પડે, એવા પ્રકારની ખાનપાન વગેરે બાબતમાં બેદરકારી રાખવાથી તે વધી જાય છે. તે હદ બહાર ચાલુ વધતાં જતાં ઝેરનો નિકાલ કરનારા અવયવો સખ્ત કામ કરવાથી છેવટ અશક્ત બની જવાથી વિજાતીય પદાર્થ એકઠો થવાથી તે લોહીમાં ભળીને લોહી બગાડે છે. તે બગડેલાં લોહીને સાફ કરવામાં 'હાર્ટ' યાને હૃદયને હદ ઉપરાંત કામ બજાવવું પડે છે જેથી પરિણામે તેની કામ કરવાની ગતિ નબળી પડતી જાય છે, અને શરીરની એવી સ્થિતિ હોવાને લીધે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerve cells and fibres) વારંવાર વિકારી રીતે ઉત્તેજીત Irritate થાય છે. જે આખી 'નર્વસ સીસ્ટમ' યાને મજ્જાશયને વિકારી રીતે ઉશ્કેરી મુકીને મનુષ્યને નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય હાલત વા ટેવની અસરતળે લાવી મુકે છે. જેને આપણે નર્વસ મનુષ્ય તરીકે પીછાનીએ છીએ.

માનસિક અથવા મનની સ્થિતિ વા વલણ ઉપર નર્વસ સ્ત્રી પુરૂષે ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. એ સ્થિતિ ઉપર તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે. એ સંબંધી એક ડૉક્ટર કહે છે કેઃ—
"The first consideration in health-study is the mental attitude. The first problem in any subject is the mind's attitude toward that subject. Now health is nothing more nor less than harmony of the mental, environmental and mechanical phases of

our existence. So in seeking health we must have sufficient knowledge of each phase to be able to harmonize them. The mental attitude is important, first, because the mind is the source and origin of all the life we have".

ભાવાર્થ:—તંદુરસ્તી જાળવવવા તથા મેળવવાને લગતી બાબતના અભ્યાસમાં, મુખ્ય બાબત જે ધ્યાનમાં લેવાની છે, તે માનસિક સ્થિતિ અથવા વૃત્તિ છે. કોઇ પણ વિષયને લગતી બાબત અથવા સવાલનું નિરાકરણ થતાં પહેલાં તે વિષય તરફની મનની વલણ અથવા સ્થિતિને પ્રથમ સ્થાન મળે છે. હવે તંદુરસ્તી અથવા તન–મનની સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિ એ બીજું કાંઇજ નહિ પણ ઐક્ય અથવા સમતોલ સ્થિતિ છે. અને તે ઐક્યવાળી સ્થિતિ શરીર, મન, નીતિ વ્યવહાર વગેરે આપણી જીંદગીને લગતા સ્વાભાભાવિક ધર્મો કાર્યો અને વર્તનો ઉપર અવલંબીને રહે છે. જેથી આરોગ્ય અથવા તન–મનની સ્વાભાવિક, નીરોગી સ્થિતિ મેળવવાને અથવા હોય તો તે ચાલુ રાખવાને, તે દરેકને કુદરતી સ્વાભાવિક ઐક્યતાવાળા રાખવાને શક્તિમાન થવા, તે સઘળી બાબતો સંબંધી પુરતું જ્ઞાન આપણને હોવું જોઇએ. માનસિક સ્થિતિ અથવા વલણ એ ઉપયોગી બાબત છે; કારણ કે આપણે જે જીવન, ઉત્સાહ અને ગતિ ધરાવીએ છીએ તેનું મન એ ઉત્પત્તિ રૂપે પ્રવાહ વહેવરાવનાર સ્થાન છે.

ખરૂં જોતાં આપણે આપણી મનોરથ દુનિયામાં જીવન ગુજારીએ છીએ. બહારની અસરો મન ઉપર લાગુ પડે છે તેને મનની બે પ્રકારની સ્થિતિ અથવા બે વિભાગ ગણ્યા છે. આપણા ચેતન મન (જે પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરે છે તે) ની અસરો આપણા મનના એક બીજા વિભાગ (જે સ્વેચ્છાપૂર્વક કામ નહિ કરતાં ચેતન મન મારફતે મળતા હુકમો અને થતાં કાર્યની અસર ગ્રહણ કરે છે તે) ઉપર હમેશ ચાલુ અને ચાલુ સારી કે બુરી છાપ પાડયા કરે છે. અને પોતાની ગ્રાહક ખાશીયત અથવા સ્થિતિ હોવાથી તે છાપ અથવા અસર સારી કે બુરી ટેવ પકડે છે, અને તે પોતાની મેળે વગર પ્રયત્ને પ્રકટ થયા કરે છે.

આથીજ માનસિક સ્થિતિનું સમતોલપણું અથવા સ્વભાવિક સ્થિતિ વારંવાર ઉલટાવ્યા કરવાથી , પ્રત્યાઘાત રૂપે તેની અસરો ઉપજીને તે સ્થાયી ઘર કરે છે; અને જુદા જુદા રૂપે પ્રકટે છે. તેમાંનું એક રૂપ 'નર્વસ' વારંવાર બની જવાની વિકારી ટેવ છે. જે ટેવ ઉંડાણમાં ગુપ્તવાસ કરી રહીને બહાર દેખાવ આપ્યા કરે છે. એ કારણથી આપણા વિચારો અને માનસિક કાર્યો ઉપર પુરતું લક્ષ રાખીને તે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ અથવા વલણ લે નહિ તે માટે કેટલી બધી સંભાળ રાખવાની જરૂરં છે.

મનની સ્થિતિ કેવા પ્રકારની રાખવાની નર્વસ મનુષ્યે સંભાળ રાખવી જોઇએ? પહેલું તો એ છે કે એવી ટેવવાળાં સ્ત્રી યાતો પુરૂષે વ્યવસ્થા અથવા ઑર્ડરનો નિયમ પુરતી રીત જાળવવો જોઇએ. કહ્યું છે કેઃ–" Order is Heaven's first law " યાને "વ્યવસ્થા એ કુદરતનો પહેલો કાયદો છે." અને એજ કુદરતના નિયમનું અનુકરણ ફક્ત નર્વસ મનુષ્યોએજ નહિ પરંતુ દરેક જણે કરવાની અગત્ય છે. પોતાનાં દરેક કાર્ય જેવાં કે ધંધા-રોજગારને લગતાં, સંસારિક, વ્યવહારિક વગેરે કામકાજ અથવા ફરજની ગોઠવણ પદ્ધતિસર

નિયમમાં રાખવાથી, મહેનત અને વખતનો બચાવ થાય છે અને તે કામ નીમેલા વખતમાં સારી રીતે થવાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે.

નકામી ફીકર-ચિંતા અને ધાસ્તી કાઢી નાખવી અને તેને બદલે આનંદ, હિંમત, સારી આશા-ઉમંગ અને ઉત્સાહને જગા આપવી. કહ્યું છે કે—"ચિંતાથી ચતુરાઇ ઘટે, ઘટે રૂપ ગુણ જ્ઞાન; આવરદા આવી રહે, ચિંતા ચિતા સમાન." મોટે ભાગે નર્વસનેસને લગતી ફરીયાદ ચાલુ ચિંતા અને કંટાળો રાખવાની હાનિકારક બીનજરૂરી ટેવને આભારી હોય છે. અને એવી ટેવને ચાલુ આધીન રહેવાથી ઘણાં મનુષ્યની તબીયત કોઇપણ ઇલાજથી નહિ સુધરતાં હમેશાં આજારી રહે છે. ફિકર-ચિંતા-કંટાળો ભરેલા વિચાર (Fear-worry-thought habit) રાખવાથી કાંઇ પણ ફાયદો મળતો નથી; પરંતુ દરેક પ્રકારે હાનિકારક થઇ પડે છે. અને એવી રીતે ફીકર-ચિંતા કરવાથી જેટલી જીવનશક્તિ અને બળ ખરચાઇ જાય છે તે, જ્યારે ખરી મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે તેનું નિવારણ કરવાને જે જે શક્તિ ખરચવી-વાપરવી પડે, તેના કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. એક વૃદ્ધ આદમીએ મોતને બીછાનેથી પોતાના પુત્રને સલાહ આપતાં કહ્યું છે કે-" John, I have lived eighty years and have had many troubles, the majority of which never occured". ભાવાર્થ:-"જૉન, મારી એંસી વર્ષની ઉમ્મર થઇ અને તે અરસામાં ઘણીક વિપત્તિઓ મારા પર આવેલી માનીને હું નકામો દુ:ખી અને ચિંતાતુર થયો હતો, પરંતુ તેવી કલ્પી લીધેલી વિપત્તિઓમાંની ઘણી ખરી તો પાછળથી કદી બનવાજ પામી નહિ."

ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષ જીંદગીનાં ઘણાં જરૂરી અને મહત્વનાં કામો તથા ચીજોને મુકાબલે, ઘણાં બિનઅગત્યનાં કામો પાછળ હદ બહાર ધ્યાન આપીને તેને ઘણું મોટું રૂપ આપે છે. તેવી બાબતો પાછળ વખતનો મોટો ભાગ રોકીને, તે ઉપર ચાલુ ચિંતા, ફીકર, કાળજી અને દોડ-ધામ કરે છે. આવા પ્રકારે નકામી ક્ષુલ્લક બાબતો ઉપર, મહત્વનાં કામો અને પૈસાનો ભોગ આપીને હમેશાં ચિંતાતુર રહેવાથી જોઇએ તેવો લાભ નહિ મળવાથી તેઓની તન-મનની શક્તિઓનો સદુપયોગ થતો નથી; અને નકામી ખર્ચાઇ જાય છે. માનસિક સ્થિતિ આકળ-વિકળ અને વ્યગ્ર હોય છે; અને અકળામણ તથા ગભરાટમાં તમામ વખત પસાર કરે છે. જેથી એવી બીનજરૂરી બાબતો ઉપર ચાલુ ફીકર ચિંતા રાખવાની ટેવ બંધ કરીને, આશા, ઉમંગ, વિશ્વાસ અને હિંમત ભરેલા થઇ રહેવાની કોશિષ ચાલુ રાખવી, જેથી નર્વસ્ બનવાની વિકારી ટેવનું બળ ઓછું થઇ જશે.

નર્વસ આદમીઓએ શાંતપણે આરામ લેવાનું શીખવું જોઇએ. આરામ લેતી વખતે મનમાંથી તમામ પ્રકારના વિચારો અને ચિંતાને દુર કરવી જોઇએ. રાત્રે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાક સુધી શાંત ઉંઘ ખુલ્લી હવા આવ-જાવ થતી હોય એવે સ્થળે લેવાની બનતી સંભાળ રાખવી. રાત્રે મોડે સુધી ઉજાગરો કરવો નહિ, રાત્રે વહેલું જમવું અને ભૂખ ઉપરાંત વધુ ખાવું નહિ. તેમજ જમતી વેળા કેફી ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહિ, જેથી સારી રીતે ઉંઘ આવીને વિશ્રાંતિ મળવાથી શરીરમાં તાજગી આવીને જીવનબળ ભરાશે.

મનુષ્યની શારીરિક તથા માનસિક કુદરતી પ્રકૃતિ, અથવા શરીર અને મનના બંધારણ ઉપર પણ નર્વસ બનવાની ટેવ પડવાનો કેટલોક આધાર રહેલો છે. ઠંડા મીજાજના આદમી

હરેક કામ એવી ઠંડી રીતે કરે છે કે, ઘણેભાગે તેમના મજ્જાતંતુ ઉપર જોઇએ તે કરતાં વધુ દબાણ એકદમ પડતું નથી. જેથી મોટેભાગે એવા સ્વભાવના આદમીને નર્વસ બનવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી. જ્યારે ગરમ સ્વભાવના આદમીઓનું હરેક કામ ઝડપથી થતું હોવાથી લોહી તુરત તપી જાય છે અને તેની અસર જ્ઞાનતંતુજાળ ઉપર થઇને તેનું પરિણામ તરેહવાર રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. જેથી ગરમ અને આકળા સ્વભાવના મનુષ્યે વધુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

શરીરસંરક્ષણને માટે કુદરત તરફથી નિર્માણ થએલા નિયમો, કે જે નિયમો શરીર અને મનના યોગ્ય પોષણ અને ખીલવણી, અને તેને લગતા ધર્મ–ફરજ અથવા કર્મ તેના ઘટતા યોગ્ય રૂપમાં થવા પામે તે અર્થે આપણે જાણવા જોઇએ, અને બની શકતા દરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરતું જીવન ગુજારવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. તે નહિ રાખવાથી શરીર અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક આરોગ્યમય સ્થિતિમાં નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય નુકસાનકારક ફેરફાર અથવા વિક્રિયા થઇ તે વિકૃત થઇ જાય છે.

અકુદરતી ખોરાક અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, અયોગ્ય રૂપાંતર કરીને ઉપયોગમાં લેવાથી, શરીરમાં મળ, કચરો, ઝેર હદ ઉપરાંત એકઠાં થઇને શરીરની આખી સીસ્ટમ બગાડે છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય પ્રકારનાં માનસિક કાર્ય અને વર્તન જેવાં કે ક્રોધ, ગુસ્સો, ખિજવાટ, ચિંતા, કાળજી, સંતાપ, ફિકર, ઇર્ષા, અદેખાઇ, અભિમાન, ખોડ–ખાંપણ શોધ્યા કરવાની માનસિક વૃત્તિ, લોભ–લાલચ વગેરે વગેરેના ચાલુ સેવનથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થવા પામે છે. જે શરીરની તમામ જુદી જુદી સીસ્ટમને બગાડે છે, તેમાં નર્વસ્ સીસ્ટમનો પણ સમાવેશ હોય છે.

પ્રતિકૂળ નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય સંજોગ અને હાલતની અસર થવાથી, સંતાપ, ચિંતા, ધાસ્તી, ફિકર રહે છે, અને તેથી તેની હાલત (Circumstances) ઉપર આપણો કાબુ નહિ હોવાથી ફિકર–ચિંતાનું દુઃખ નિવારણ થઇ શકે એમ નથી એવું ઘણાઓનું માનવું છે. પરંતુ મોટેભાગે ખરી રીતે તપાસતાં જણાઇ આવશે કે, મનુષ્યની જીંદગીને લગતાં હરેક કામો અને ફરજો પરિપૂર્ણ યોગ્ય રીતે બજાવવાને, જે પ્રકારની તૈયારી અને વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ તેમાં જાણુ અજાણપણે રહેતી ખામી કે ભૂલનુજ તે પરિણામ હોય છે. માટે હરેક કાર્યને લગતી યોજના અને વ્યવસ્થા પહેલાંથીજ ચોક્કસ કરવા પાછળ થોડો ઘણો વખત રોકયા બાદ, હરેક કાર્ય શરૂ કરવાથી ફિકર ચિંતા અને તેથી ઉપજતો કંટાળો અને નાસીપાસી ઓછી થઇ જીવનશક્તિનો હદ ઉપરાંત નકામો થતો ઉપયોગ વા નાશ અટકશે, અને ભૂતકાળનાં દુઃખો અને ભૂલ પાછળ ચાલુ સંતાપ રહેતો અટકશે.

બનાવટી (કૃત્રિમ) હાજતો અને ઉપાધિઓનું પ્રમાણ હદ બહાર વધતું જાય છે; અને આપણી ફરજો અદા કરવાનું પ્રમાણ અને કાર્યનું ક્ષેત્ર વિશાળ હોવાથી પ્રવૃત્તિનો છેડો નથી. એવા પ્રવૃત્તિના જમાનામાં ઉદ્યોગી, મહનશીલ, શરીરે અને મને મજબૂત, સંતોષી, આનંદી, અને ચંચળ બની ખુશ મીજાજમાં રહેવાની આવશ્યકતા છે.

યોગી-ભોગી-રોગી-નીરોગી-સંયોગી અને વિયોગીઓને અનહદ આનંદ અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાનો અકસીર ઈલાજ.

(લેખકઃ-માધવલાલ કિશોરદાસ.)

આ જગતની અંદર અલૈાકિક આલ્હાદક રૂપ બે વસ્તુઓ વિશેષપણે ભાગ ભજવનારી છે. એટલે કેઃ—

संगीतमपि साहित्यं सरस्वत्याः स्तनद्वयम् ।
एकमापातमधुरमन्यदालोचनामृतम् ॥

સંગીત અને સાહિત્ય એ સરસ્વતીનાં બે પયોધર છે. તેમાં પહેલું સંગીતરૂપી પયોધર તેના સેવવા વખતે તત્કાળજ મધુર લાગે છે, અને બીજું જે સાહિત્યરૂપ પયોધર તે વિવેચન કરવાથી અમૃત સરખું લાગે છે. અને એજ માટે આ મનુષ્ય જીવનમાં વ્યાવહારિક કામોના કંટાળાને લીધે વખતો વખત દિલને વિષે ચિંતાની ગાંઠો બંધાઇ જાય છે ને તેને વેરી નાખવા ઇચ્છતાં જ્યારે કોઇ પણ ઉપાય જોઇએ તેવી અસર કરી શકતો નથી ત્યારે વીજળીની શક્તિની પેઠે અસર કરનાર રામબાણ ઉપાય કયો છે?

સંગીત! સંગીત!! સંગીત!!!

અહા! સંગીતાનંદનું અવલોકન કરતાં છત્રપતિથી રંક પર્યંત સર્વેના મનમાં એક સરખી રીતે અદ્ભુત અસર કરી કેવા ફાયદા બક્ષે છે તે, અને સંગીતનું જ્ઞાન કેવા પ્રકારે મેળવવું પડે છે તે સર્વના ખ્યાલનું કિંચિત્ સૂચન થતાં **વાંચનાર સાહેબોને પછી બીનતકરારે કબૂલ કરવુંજ પડશે કે, સંગીત એ કિરતારની કરામત છે! અને તેના શીખવા સાંભળવાથી** ઘણા ફાયદા છે. ટુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કેઃ—ઉન્હાળાના આકરા તાપથી દિવસે કરમાઇ ગયેલાં કુમળાં અથવા વગડાઉ ઝાડો સાંઝે ઠંડા અને મધુરા પવનથી ફરી ટટાર થઇ જાય છે. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના મનરૂપી કુમળાં ઝાડો કે જે આધિ વ્યાધિ ઉપાધિરૂપી આકરા સંતાપથી કંટાળી કરમાઇ સાયંકાળે નિસ્તેજ બની ગયાં હોય તેઓને સંગીતરૂપી શીતળ મંદ સુગંધી પવન એ ફરી અસલ સ્થિતિમાં લાવવાનો સચ્ચોટ ઉપાય છે. અમૃતનું સેવન કરવાથી પ્રાણીમાત્ર દુઃખરહિત થાય છે, તેવીજ રીતે સંગીતથી પણ દુઃખરહિત બને છે.

જો કે સંગીત સમસ્ત જનોના આનંદનો અધિષ્ઠાતા છે; તો પણ વિશેષે કરીને શ્રીમંતો, ન્યાયાધીશો, કાર્યભારીઓ, હમેશાં અદ્ભુત કલ્પના કરનારાઓ, નવીન કામના શોધકો અને કવીશ્વરો એઓને પોતાના અમૂલ્ય વિચારોમાંથી વિશ્રાંતિ લેવા સંગીત સિવાય બીજું એકે ઉત્તમ સાધન નથી એમ કહીશું તો તે ખોટું ગણાશે નહિ. જેથી એઓ મહેરબાનોએ અવશ્ય રાત્રિના વખતે સંગીત સેવન કરવું એવો વૈદ્યકશાસ્ત્રનો પણ મત છે. તેમજ કેટલાક ગ્રંથકારોએ પણ એ વાતને સ્વીકારી છે. અને વળી સંગીતને સ્ત્રીરત્નોના સર્વોપરી

શૃંગાર માનેલો છે. કારણ જે વખતે તમામ અલંકારો પતિના ઉકળતા લોહીને શાંત કરવા કે આનંદ આપવા શક્તિમાન થતા નથી, તે વખતે મધુર સ્વરથી સંગીતનો આલાપ કરવામાં આવતાં પતિના સંતપ્ત થયેલા મનને આનંદના મહાસાગરમાં નિમગ્ન કરી શકે છે. મતલબ કે, સંગીતજ્ઞાન, પાપી આત્માને પાવન કરનાર અને પરબ્રહ્મનું ઓળખાણ કરાવનાર દૈવી બક્ષીસરૂપ છે. એ તો નિર્વિવાદની વાર્તા છે!

સંગીત રોગી મનુષ્યના પ્રાણતત્વ ઉપર જબરદસ્ત અસર કરે છે. કફ, વાત, પિત્ત વગેરેના (મનમાં અને તનમાં ઉત્પન્ન થનારા ઘણાક) રોગોને દૂર કરે છે. દાખલા તરીકે અમુક રાગ અમુક મનુષ્ય ગાતો હોય પણ એકને પસંદ પડે અને એકને ન પસંદ પડે. તેનું કારણ એજ કે મનુષ્યોની વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણથી પ્રકૃતિ બંધાયલી છે, જેથી જે પ્રકૃતિનું મનુષ્ય હોય તેને તે પ્રકૃતિવાળું ગાયન ગમે છે. (પણ સુજ્ઞ સંગીતશાસ્ત્રીના પાસેથી તેવા સંગીતનો લાભ લેવો.) અને એટલા માટે આર્ય-વિજ્ઞાનીઓએ સંગીતની જુદા જુદા રોગો પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન ઋતુઓ તથા સમયની ગોઠવણ કરેલી છે. એટલુંજ નહિ પણ સંગીત એ એક જાતનો યોગ છે. ચિત્તની એકાગ્રતા આ સાધનથી તુરત થાય છે, અને સંસારી વૈભવી જનોને આ સાધન પૂરેપૂરૂ જાણવાથી સુખ આપનાર અને સહેલું થઇ પડે છે. કહ્યું છે કેઃ—

સંગીત એ સુખી જનોને સુખના ખજાના સમાન છે, દુઃખી જનોને ગમત અને દુઃખનો વિસારો કરાવનાર છે, કાન તથા મનને હરી લેનાર છે, કામદેવનો સંદેશો પહોંચાડનાર દૂત સમાન છે. અર્થાત્ કામદેવની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ચતુર મનુષ્યનું મનરંજન કરનાર છે અને સ્ત્રીઓને તો હૈયાના હાર જેવું વ્હાલું છે.

અહા! અજ્ઞાન બાળક પણ સુંદર હાલરડાં ગાવાથી રોવું છોડી દઇ ઉંઘી જાય છે, સંગીતને લીધે હરિણ પોતાના પ્રાણ બક્ષે છે, સર્પ મદાને માટે વાદીને હાથ કેદી બને છે, હાથીઓ પરવશ પડે છે અને વૃક્ષ વગેરે જડ પદાર્થો પણ ગાયનથી આનંદિત બને છે, તો પછી ચૈતન્ય પ્રાણી કેમ મોહિત ન થાય!!

શ્રીકૃષ્ણ મહારાજે મુરલી વગાડી જેથી યમુના નદીનું પાણી સ્થિર થઇ ગયું હતું! નાયક બૈજુના ગાયનથી પત્થર પિગળી ગયો હતો! અને સમર્થ જયદેવ સ્વામીએ પોતાની મરણ પામેલી સ્ત્રી પદમાવતીને સંજીવન કરી હતી! એ સર્વે પ્રતાપ સંગીતનોજ હતો. અને તેવાઓનાં નામો અત્યાર સુધી અમર પણ તેથીજ રહ્યાં છે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે ગાવું બજાવવું અને નાચવું એ ઇશ્વરી સૃષ્ટિમાં દરેક પ્રાણી માત્રને બહુજ વ્હાલું છે. દરેક આનંદો પૈકી સંગીતનો આનંદ બેશક પ્રીતિ પેદા કરનાર અને મનુષ્યો વગેરેના મનને પોતાના તરફ ખેંચી લેનાર છે. ગાયનની ગતિ મન ઉપર વિચિત્ર અસર કરે છે. મનુષ્યને રોવરાવવું, હસાવવું, ઉદાસ કરવું કે શૂર ચડાવવું હોય તો એકજ ગાયન જુદી જુદી ગતિમાં ગાયું હોય તો તે તે ભાવ પુર્ણ કરે છે. અહા! સંગીતની પણ બલિહારી છે!!

સંગીતની ગીત, નૃત્ય અને વાદ્ય એ ત્રણ કળા છે. સા-રી-ગ-મ-પ-ધ-ની એટલે કે ષડ્જ, ઋષભ, ગંધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત, નિષાદ એ સાત સ્વર છે. તે સુરોનાં સ્થાન, રંગ, શ્રુતપ્રમાણ, અધિષ્ઠાતા, છંદ, રસ, વિધિનિષેધ, અવકાશ અને આરોહાવરોહાદિ તથા તેઓના મિત્ર, શત્રુ, વાદી, સંવાદી, વિવાદી, અનુવાદીની પિછાણ, અને ગ્રહ,

ન્યાસ, લાગ, ઠાટ, ઉરપ, તુરપ, ગ્રામ, મૂર્છન, સ્વરસંયોગ, અલંકાર, આલાપ, તાન વગેરે વગેરે ભેદો છે. અમુક રાગ રાગણી અમુક વખતેજ ગવાય અને અમુક રાગ રાગણી કોમળ, તીવ્ર, અતિ તીવ્ર, અતિ કોમળ, અતિ તીવ્ર, વગેરે સ્વરોમાં આલાપવાં, એ સર્વે જાણવાની જરૂર છે. ગાયનની ત્રણ રીતિ આપણા દેશમાં વપરાય છે. એટલે કે શાસ્ત્રોક્ત રાગ, નાટકીય તરજો અને સ્ત્રીઓના મધુર ગરબાઓ. એ ત્રણે રીતિઓ પૈકી એક પણ નિંદવા યોગ્ય નથી; કારણ કે તે સર્વે રીતિઓ યોગ્ય રીતેજ બનેલી છે. રાગ એટલે પ્રીતિ. જે ગાયન સાંભળવાથી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય તેજ સંગીત ઉત્તમ ગણાય છે. ખરા સ્વરોની મેળવણી વગર પ્રીતિ–પ્રેમ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. કેટલાક મનુષ્યો કેટલીક રીતિઓને સાધારણ ગણે છે, પણ તેમ સમજવું તેમનું ભૂલ ભરેલું છે. છરીનું કામ છરીથી ને કોવાડાનું કામ કોવાડાથીજ થાય છે. મતલબ કે જે વખતે જે રાગ પ્રિય હોય તે વખતે તેજ ઉપયોગમાં લેવાથી ઉત્તમ રસ ઉત્પન્ન થાય છે.

સંગીતરૂપી બગીચાની અંદરથી કેટલાક રસિકો તેના પુષ્પોનો ઉપભોગ લેનારા છે, કેટલાક તેના નવીન નવીન રંગમાં આનંદ માનનારા છે તથા કેટલાક તેનાં ઉત્તમ પત્રોને ઔષધી માની તેથીજ પ્રમોદ પામનારા છે અને માળીઓ ફક્ત તેનાં મૂળને શોધી તે સ્થળનાં ખાતર માટી વગેરેથીજ મુસ્તાક રહેનાર છે, મતલબ એજ કે જેની જેમાં રૂચિ તેમાં તેઓ મગ્ન રહે છે, અને પોતપોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આનંદમાં લીન રહેવું એનેજ હું પણ ઉત્તમ માનું છું.

પણ સાહેબો ! તેવા અમૂલ્ય સંગીતનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે તેને લગતાં પૂરતાં સુંદર સાહિત્યો જેવાં કે સારંગી, સિતાર, દિલરૂબા, તાઉસ, ફિડલ, પીયાના, હારમોનિયમ અને ફોનોગ્રાફ વગેરે વગેરે ઉત્તમ સ્વર ઉચ્ચાર કરનારાં વાજીંત્રો અને તે પણ ઉત્તમ ઉસ્તાદદ્વારા સંગીતનો પૂરેપૂરો અનુભવ મેળવેલા ઉસ્તાદના હાથથી બનેલાં હોવાં જોઇએ. અને તે સાથે તેવાજ અનુભવી રસિક સંગીત શાસ્ત્રના જાણનાર પાસેથી સંગીત સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યું હોય, તો દુધમાં સાકર મળ્યા જેવો આનંદ મળે છે. કયો રાગ કયા રોગને હરે તે હવે પછી જણવીશ. હાલ તો આટલેથીજ વિરમું છું.

દુઃખદરદો ઉપર રોશનીની અસર.

આજે આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાંક દરદોને આપણાથી દૂર રાખવા માટે સૂર્યની રોશનીમાં વસવું જરૂરનું છે, કેમ જે કેટલાંક જીવજંતુ–રોગનાં જંતુઓ અંધકારમાંજ વધી શકે છે અને તેમનો રોશનીથી નાશ થાય છે. એવાં જીવજંતુમાં આપણે "પ્લેગ" નાં અને ક્ષય રોગનાં જાણીએ છીએ. ક્ષય રોગવાળાંનો હવે મુખ્ય ઉપાયજ એ કરવામાં આવે છે કે તેમને ગરમ–દેશમાં કે ઠંડા દેશમાં,–ટાઢના દિવસોમાં કે ઉનાળામાં–ખુલ્લી જગ્યાઓમાં રાખે છે. તેમને શરીર ઉપર ધાબળીઓ ઓઢવા, ડગલા પહેરવા દે છે, પણ તેમના ઓરડાની બારીઓ બંધ કરવા દેવામાં આવતી નથી, અને એજ પ્રમાણે બહાર તડકે છાપરાં નાખી લોક પ્લેગની દહેસતને લીધે પણ વસે છે.

"લ્યુપસ" (Lupus) નામનું ખરપસાં જેવું એક ભયંકર ચામડીનું દરદ થાય છે જે ઘણુંખરૂં મોંહડાપર થાય છે, તે ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે. જાણે તેઓ માણસની ચામડીના

તેટલા ભાગના ધણી થઇ બેસે છે, અને ચામડીમાં એકવાર પેઠા પછી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમને રક્ષણ મળે છે અને તેઓ ચામડીને ખાઇ ખાઇને નાસુર પાડી શકે છે. પણ સારાં ભાગ્યે યુરોપના તબિબો જેટલું વૈદું જાણે છે તેટલી બીજી વિદ્યાઓ પણ સમજે છે અને તેથી એ રોગ ઉપર પણ સૂર્યનાં કિરણ લોહી ખસેડીને લાગુ કરી એ છુપાઇ બેઠેલા ઝીણા શત્રુઓનો નાશ કરવાનો ઉપાય શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. રોશની ચોકસ પ્રમાણમાં તેમના ઉપર જઇ પડે તોજ તેમનો નાશ થાય છે.

હવે રોશની વિષે આગળ લખતાં અમે સમજાવ્યું છે કે સૂર્યની રોશનીનો જેટલો ભાગ જોવાની આપણને ઇશ્વરે શક્તિ આપી છે તેટલીજ આપણાથી જોવાય છે, બાકીની રોશની જોવાની આપણી આંખને શક્તિજ નથી, પણ તે સિવાય ચોકસ રંગનાં કિરણો છે ખરાં જે આપણી આંખની હદબહાર છે. જે સાત રંગોથી સફેદ રોશની બનેલી આપણને દેખાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં બીજાં કિરણો છે જે આપણે જોઇ શકતા નથી તો તે કયા રંગનાં કહીએ, માટે વિદ્વાનો તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ કહે છે. એ બહિર જાંબુઆ કિરણોથી હવે "લ્યુપસ" નું દરદ મટાડી શકાય છે. ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે પહેલાં એ શોધ કરી. સૂર્યની રોશનીનાં બધાં કિરણો એક બીલોરી "લેન્સ" (કાચ) ઉપર લઇ તે ઠંડા પાડી "લ્યુપસ" વાળા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવે છે. ડૉ. ફિન્સેને એવી રીતે સૂર્યનાં કિરણો લેવા માટે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મદદથી તેણે કોપનહેગનની હૉસ્પીટલમાં ઘણાં દરદો મટાડ્યાં. હવે વાંચનાર જાણે છે કે આપણાં લોકપ્રિય રાણીમાતા અલેક્ઝાન્દ્રા ડેન્માર્કનાં રાજકુંવરી છે. તેઓએ પોતાના બાપીકા દેશમાં ડા૦ ફીનસનના આ દીવાથી કેટલાંક ભયંકર ચામડીનાં દુઃખો દૂર થતાં જોયાં ત્યારે પોતાના રાજપતિના દેશને તેનો લાભ આપવા માટે એવો એક દીવો ડેન્માર્કથી લાવી તેઓએ લંડનની મુખ્ય હૉસ્પીટલમાં તે ભેટ આપ્યો અને ત્યારથી હવે ઇગ્લંડમાં ઠેરેઠેર એ દીવો વપરાય છે, હજારો લોકને ચામડીનાં કેટલાંક ત્રાસદાયક દરદોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

બીજાં જે કિરણો રોગ મટાડવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એકસ રેઝ (X–rays) અથવા રૉન્જન રેઝ છે. એકસ રેઝની મદદથી હવે તબિબો ચામડીની હેઠળ શું છે તે જોઇ શકે છે એ તો વાંચનાર જાણે છે. પેટમાં પથરી બંધાઇ હોઇ તો તે કયાં છે તે, કોઇ બચ્ચાંથી કંઇ વસ્તુ ગળાઇ હોય તો તે કયાં ભરાઇ બેઠી છે તે, કોઇ માંહેલું હાડકું ભાગી માંહે મરડાઇ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોકસ જગ્યા કયી છે તે, તે ચોકસ રેઝથી જોઇ તબિબો કહી શકે છે, અને આબાદ જગ્યાએ વહાડકાપ કરી શકે છે. પણ એ માંહેલું જોવા માટે જે કિરણો વપરાય છે તેને સખત એકસ રેઝ કહે છે અને બીજાં જે ઘણાં માંહે પેસે એવાં નથી હોતાં તેને પોચાં એકસ રેઝ કહે છે. એ પોચાં એકસ રેઝની મારફતે કેટલીક જાતનાં હઠીલાં નાસુર જે ઉપર વહાડકાપ કરવી અશકય હોય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંકી ફેંકી તબિબો તે મટાડે છે.

આ રીતે યુરોપના વિદ્વાનો ફક્ત જુનું શાસ્ત્ર——જુના ઉપાયોને——પકડી ન બેસતાં ચાલુ શોધખોળ કરે છે, અને તેઓ દુઃખી માનવીની ચાલુ સેવા કર્યાં જાય છે ને હજારોની મુગી આશિષ મેળવે છે.

• ફીનસનના સ્વદેશની આભારી પ્રજાએ તેના સ્મરણાર્થે એક જબરું અલંકારીક બાવલું ઉભું કર્યું છે.——"સ્ત્રી બોધ."

સ્ટીક કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક—પૂર્ણચંદ્રશર્મા.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ટ ૮૪ થી ચાલુ.)

(અન્ય જુલાબની દવા.)

પારદ ગંધક શુદ્ધ કરીને, હીમજી હરડે તા સમ લીજે;
ફુલ ઇંદ્રાયન અકલકરાઇ, ઇંદ્રિની રસેં ગોલી બનાઇ. ૬
વજન દોઉ માસા નિત દીજે, ગરમ પાની તિન ઉપર પીજે;
ધાના મિશ્રી કૂર દધિ ખાઈ, થંભી જુલામ સબે જવર જાઇ. ૭

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, હીમજ, ઇંદ્રામણાનો ગર્ભ અને અકલગરો એ બધાં બરાબર લઇ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ઇંદ્રામણીના રસથી ગોળી બનાવી બે માસા (૧૬ ચણોઠી) ભાર (જરૂર જણાય ત્યાં લગી) હમેશાં ખાઇને ઉપર નવશેકું પાણી પીએ તો એથી રેચ લાગે છે અને સઘળી જાતના તાવ દૂર થાય છે. જુલાબ વાળવા માટે ધાણા સાકરનું પાણી પીવું, અગર મોળું દહીં અને ભાત ખાવો. ૬–૭

(જીર્ણજ્વર માટે જુલાબ.)

જમાલગોટા ટંકનખારા, પારદ ગંધક આમલસારા;
ગુંજા સમ ગુટિ સર્વે સમાના, તાંદુલમિશ્રી ખાઈ થંભાના. ૮

શોધેલો નેપાલો, ફુલાવેલો ટંકણ, શોધેલો પારો અને શોધેલો આમળસારો ગંધક એ સર્વે બરાબર લઇ (પાણીમાં ઘુંટી?) એઓની ચણોઠી જેવડી ગોળી બનાવીને ખાવી જેથી જુલાબ લાગે છે અને લાંબા વખતથી તાવ આવતો હોય તે મટે છે. જુલાબ વાળવા માટે ભાત અને સાકરનો ઉપયોગ કરવો. ૮

(પુનઃ રેચની ગોળીની રીતિ.)

મહિષી ગોબર ગોળા કીજેં, નેપાળાનાં બીજ ધરીજેં;
અગ્નિમેં અંતર્ધૂમેં રાંધી, બાફી ભાતમેં પોટલી બાંધી. ૯
ફિર બાંધી દો દૂધ બફારો, દોઉદાળ કરી પત્રી નિકારો;
તાસમ હીમજ રગડી સોઇ, ચિના સમાન ગુટિ રેચક હોઇ. ૧૦

ભેંશના છાણનો ગોળો બનાવી તેની અંદર ફોલેલા નેપાળા ગોઠવી અંતર્ધૂમ અગ્નિદ્વારા રાંધી પછી તેની પોટલી બાંધવી અને તેને ભાતની અંદર બાફીને દૂધમાં ઉકાળવી (એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યાદ રાખવું કે) તે બફાયલા નેપાળાની બે ફાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ઝીણી ઝેરી જીભ હોય છે તે પૂર્ણપણે કહાડી લેવી (અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે ચીજની બરાબર હીમજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી બારીક ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી કરી કાર્ય વખતે ઉપયોગમાં લેવી જેથી રેચ લાગે છે. ૯–૧૦

(વર્ષાઋતુ માટે મેઘનાદ ગોળી.)

જમાલગોટા તાંદુલ તોલા, ભિંજાઓ જલમેં પહેર સોલા;
શીતલ જલેં ખૂબ રગડીજેં, ચિનક બરોબર ગુટિકા કીજેં. ૧૧

ઠંડે જલસેં માત્રા ખાના, કર પદ છતિયાં જલેં ભિજાના;
લગે રેચ ઘનનાદ કહેઇ, ઉદર દર્દ જ્વર હરે સબેઇ. ૧૨

નેપાળાને છોતરાં રહિત કરી તેની બરોબર ચોખા લઈ તેઓને ટાઢા પાણીની અંદર ૧૬ પહોર લગી ભીંજવી લીધા બાદ (તેમાંની જીભ દૂર કરી) ટાઢા પાણી સાથે તે ચોખાઓ સહિત લસોટી તેની ચણા ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને વર્ષાદની મોસમમાં જુલાબ લેવો હોય તો એ ગોળીઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં ટંડા પાણી સાથે ખાવી તથા હાથ પગ અને છાતી ઉપર પાણીનો હાથ ફેરવતા રહેવું જેથી જુલાબ લાગે છે અને પેટનાં દર્દો તથા તાવ માત્રનો નાશ થાય છે. આનું નામ મેઘનાદ ગોળી છે. ૧૧-૧૨

(શીતકાળ માટે જુલાબ.)

ટંકન ગંધક નાગ રૂ પારા, ટાંક ટાંક ભર લેના સારા;
આઠ ટાંક નેપાળા લીજેં, ગુડ મિલાયકે ગોલી કીજેં. ૧૩
ઠંડે જલસેં રેચક હોઇ, ઉષ્ણ પાનીસેં થંભે સોઈ;
દીપન પાચન નલહ વિકારા, હરત જઠર દુખ મૂત્રકૃચ્છ્ર સારા. ૧૪

શોધેલો ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણ, શોધેલો વછનાગ અને શોધેલો પારો એઓ ટાંક ટાંક ભાર લેવો અને આઠ ટાંક શોધેલા નેપાળા લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ગોળમાં ઘુંટી યોગ્ય અંદાજથી ગોળીઓ બનાવી ટાઢા પાણી સાથે તેનો ઉપયોગ કરવો; જેથી જુલાબ લાગે છે. જુલાબ બંધ પાડવો હોય તો ઉન્હું પાણી પીવું કે તુરત રેચ બંધ થાય છે. આ ગોળી દીપન અને પાચન ગુણવાળી હોવાથી નળના વિકાર, પેટનાં દર્દ અને મૂત્રનું દુઃખથી ઉતરવું એ સર્વનો નાશ કરે છે.

(બીજી પ્રતમાં નેપાળા બાર ટાંક લેવાનો પાઠ છે. તેમજ 'નાગ રૂ પારા' એને બદલે 'નાગર પારા' એવો પાઠ હોવાથી વછનાગ નહિ પણ સુંઠ અને પારો લેવાનું બતાવ્યું છે, માટે વૈદ્ય વિદ્યા વિશારદ સુજનોને જે પાઠ યોગ્ય જણાય તેનો અમલ કરવો.)૧૩-૧૪

(ગ્રીષ્મઋતુ માટે જુલાબ.)

હરડે ટંકન જડ ઇંદ્રાયની, હિંગુ હીમજ મિરિ મિલાની;
પંચ ટંકભર એહુ તુલાઈ, સાત ટંક અજમોદ ઇલાઇ. ૧૫
દ્વાદસ ટંક નિસોતર પીસા, નેપાળા લ્યો ટંકહ બીસા;
વાલ દોય ગુટિ ગ્રમ જલ પાના, શીત ઇલાજેં રેચ થંભાના. ૧૬

હરડેદળ, ફુલાવેલો ટંકણ, ઈંદ્રવરણાનું મૂળ, શોધેલો હિંગલોક, હીમજ અને મરી એ પાંચ પાંચ ટાંક ભાર, અજમોદ અને એલચી સાત સાત ટાંક ભાર, નસોતર બાર ટાંક ભાર અને શોધેલા નેપાળા વીશ ટાંક ભાર લઇ યથાયોગ્ય ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી બે વાલપૂર, ઉન્હા પાણી સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રેચ લાગે છે. અને શીતળ ઉપાય કરવામાં આવે તો જુલાબ બંધ થાય છે. ૧૫-૧૬

(અમીરી જુલાબ.)

એરંડબીજ તુત્થ નેપાલા, થૂહર પય અરૂ ટંકનખારા;
જલસેં નાભીપર લે પીજે, લગે જુલાબ દર્દ સબ છીજે. ૧૭

એરંડાની મીંજ, મોરથુથુ, શોધેલા નેપાળા, ફુલાવેલો ટંકણ અને જરૂર જેટલું કાંટાળા થોરનુ દૂધ લેવું. યથાયોગ્ય ક્ષુદ્ર ગોળી કરી ઉપયોગ વખતે પાણી સાથે ઘસી ડુંટીની

આસપાસ-ચોમેર તેનો લેપ કરવો જેથી નાજુક મિજાજવાળા અમીરોને રેચ લાગે છે અને દર્દ માત્રનો નાશ થાય છે. ૧૭

(પુનઃ જુલાબ.)

પારા ગંધન ટંકનખારા, શુંઠ મિલા લીજે સમભારા;
તીજે હિસ્સે લેઈ નિસોતર, ગુડસું ગોલી કરો ટંકભર. ૧૮

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણ અને સુંઠ એ ચારે બરોબર લઇ એ બધાંથી ત્રણગણું નસોતર (અથવા ત્રીજે ભાગે નસોતર) લઇ, પારાગંધકની કાજળ કરી, બીજાં ખાંડી ચાળી ગોળ સાથે ૧ ટંકના અંદાજે ગોળી બનાવી કામમાં લેવી જેથી જુલાબ લાગે છે. ૧૮

(રામબાણ જુલાબ.)

નેપાલા ટંકન ચે દોઈ, (કે) થાક તેલ પાન લિંપોઈ;
નિસોત માખી ગુડ જળ ગર્મા, માન પેશાબ ખુલત બંધ ભર્મા. ૧૯

(નારાચક જુલાબ.)

અષ્ટ ટંક લો શુદ્ધ નેપાલો, તીન ટાંક વિશ્વારજ ડાલો;
ટંક ટંક ભર ટંકન પારા, દુટંક ગંધક આમલસારા. ૨૦
કાલી મિર્ચ ટંકભર લીજેં, ગુંજા સમ ગુટિ શીતલ જલ પીજેં;
નારાચક જુલાબ યે જાનો, ગુલ્મ ફ્રિહોદર દર્દ કટાનો. ૨૧

આઠ ટાંક શોધેલો નેપાળો, તીન ટાંક સુંઠનું ચૂર્ણ, એક ટાંક ટંકણ, એક ટાંક શુદ્ધ પારો, બે ટાંક શુદ્ધ આમળસારો ગંધક અને એક ટાંક કાળાં મરી લઇ પારા ગંધકની કજલી કરી, બીજા પદાર્થોનું યથાયોગ્ય ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે ઘુંટી ચણોઠી પ્રમાણ ગોળીઓ બનાવી ટાઢા પાણી સાથે ઉપયોગ કરવાથી જુલાબ લાગે છે અને બરોળ તથા ગોળાનું દર્દ નાશ કરે છે. આનું નામ **નારાચરસ** છે. ૨૦-૨૧

(આમવાયુ માટે ઉદયભાસ્કર ગોળી.)

ફિરંપારદ ગંધક ટંકન લીજેં, લોંગ પીંપલી તુલસી બીજેં;
તાસમ ૯મરી ઇલાચી દાના, રસકપૂર ત્રી લવન મિલાના. ૨૨
ભેંશના છાણનો ભર યે સબ લીજેં, સબ સમાન નેપાલ ધરીજેં;
દારા રાંધી પછી તેની પોટલી બાંધવી અને તેને જાતના અંદર બાંધીને દૂધગ્રથિત. ૨૩
(એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યાદ રાખવું કે) તે બફાયલા
બે ફાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ઝીણી ઝેરી જીભ હોય છે તે પૂર્ણપણે કદ. ૨૪
(અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે ચીદાણા, રસ-
બરોબર હીમજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી બારીક ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી કરી કાર્યની બરોબર
ઉપયોગમાં લેવી જેથી રેચ લાગે છે. ૯-૧૦

બીજોરાના
(વર્ષાઋતુ માટે મેઘનાદ ગોળી.)
ોગમાં લેવી

જમાલગોટા તાંદુલ તોલા, ભિંજઓ જલમેં પહેર સોલા;
શીતલ જલેં ખૂબ રગડીજેં, ચિનક બરોબર ગુટિકા કીજેં. ૧૧
થા ગળાના

પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

લેખકઃ—તંત્રી.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પૃષ્ટ ૨૦ થી.)

સ્ટીયન્સ હેડએક ક્યોર અથવા માથાના દુઃખાવાની દવા—આ દવાની જાહેર ખબરો એક અમેરિકન કંપની તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે અને લંડન જેવાં મોટાં મોટાં શહેરોમાં તેના એજન્ટો હોય છે. અને ઘણા ખરા ઇંગ્રેજી દવા વેચનારાઓની દુકાને તે વેચાય છે. કોઈ પણ કારણથી પેદા થએલા સર્વ જાતના માથાના દુખાવા એટલે કે પિત્તવિકારથી, જ્ઞાનતંતુની નબળાઈને લીધે, હીસ્ટીરિયાને લીધે, કે અન્ય કોઇ દરદને લીધે, થએલી શિરોવેદના, સણુકા કે શળ, એ સર્વ એકદમ ચોક્કસ અને સલામત રીતે આ દવાથી મટે છે એમ તેના બનાવનારાઓ દાવો કરે છે.

ઇંગ્રેજીમાં જેને કેચેટ્સ અથવા વેફર્સ કહે છે, તેવા રૂપમાં એટલે કે લોટ જેવા કોઇ પદાર્થમાંથી બનાવેલા કાગળ જેવાં બે પડની વચ્ચે સફેદ રંગની ભુકી જેવી દવા મુકીને બનાવેલી ગોળ ટીકડીઓના રૂપમાં આ દવા મળે છે. ચૌદ આના કે એક રૂપિયાની કિમ્મતે આવી બાર ટીકડીયોનું એક પડીકું વેચાય છે. દરેક ટીકડીની અંદર સરાસરી નવ દસ ગ્રેન ભૂકી ભરેલી હોય છે. વાપરતી વખતે આ ટીકડીને મોટા ચમચામાં પાણી ભરી એકાદ મિનિટ તરતી મુકવાથી તે પોચી અને સુંવાળી થઇ જાય છે અને કંઇ પણ સ્વાદ લાગ્યા વગર આખી ને આખી તે સહેલાઇથી ગળી જવાય છે. રાસાયણિક તપાસ કરતાં આ ભૂકીમાં નીચેની ચીજો માલુમ પડી હતીઃ—

એન્ટીફેબ્રીન (એસેટેનીલાઇડ)	૩·૯૨ ગ્રેન.
કેફીન	૦·૯૮ ગ્રેન.
શુગર ઑફ મિલ્ક....	૪·૯૦ ગ્રેન.

આ દવાનો ડોઝ અથવા માત્રા એક વેફર અથવા ટીકડી છે. અને દરેક ટીકડીમાં ઉપર બતાવેલા પ્રમાણની દવા આવે છે. આ દવાના બનાવનારા લખે છે કે એક ટીકડી વાપરવાથી ફાયદો ન થાય તો એક કલાક પછી બીજી લેવી પરંતુ બે કરતાં વધારે વાપરવી નહિ. બાર ટીકડીઓના એક પડીકામાં આશરે એકસોને અઢાર ગ્રેન દવા હોય છે. જેની કિમ્મત બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશનના ગણાવ્યા પ્રમાણે એક આનાથી પણ ઓછી હોય છે છતાં અમે ઉપર જણાવી ગયા તેમ તે લગભગ એક રૂપિએ વેચાય છે.

ડોન્સ પાઇલ ઓઇન્ટમેન્ટ—અથવા ડોનનો અર્ષ (મસા) નો મલમ—લંડનના શિરનામાવાળી એક કંપની આ મલમ બનાવે છે. ૧½ ઔંસ મલમની એક ડાબડીની કિમ્મત બે અથવા સવાબે રૂપિયા પડે છે. ડાબડી ઉપર નીચે પ્રમાણે લખેલું હોય છેઃ—"ડોનનો મલમ, મસા, ખરજવું, મોંઢા ઉપર થતા ખીલ, લુખસ, અને બીજાં સર્વ જાતનાં ચામડીનાં દરદોને મટાડે છે." ડબી સાથે સામીલ રાખેલા કાગળમાં નીચેનાં વાક્ય પણ માલુમ પડે છેઃ "ઘણી ચેળ આવતી હોય તેવા, ઘણી વેદના કરતા હોય તેવા, અને દુઝતા એટલે

જેમાંથી લોહી વહેતું હોય તેવા અર્શ અથવા મસા એકદમ અને સંપૂર્ણ રીતે ડૉનના મલમથી મટી જાય છે; અને પહેલીજ વાર મલમ લગાવતાં સાધારણ રીતે ફાયદો માલુમ પડે છે. અને આજ ઉપાય ચાલુ રાખવાથી રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટી જાય છે." અંદરના મસાને આ મલમ લગાવવા માટે એક "પાઇલ પાઇપ" નામની નળી આઠ આનાની કિમ્મતે તેમનાજ તરફથી વેચાતી મળે છે. પરંતુ બહારના મસા માટે મલમ આંગળીવડે અથવા પોચા અને ચોકખા કપડાના કટકાવડે લગાવવાની ભલામણ કરેલી હોય છે. રાસાયણિક તપાસ કરતાં આ મલમમાં નીચે લખેલી દવાઓ માલુમ પડી હતીઃ—

કૅલોમલ	૩૬	ટકા.
ઝીંક ઑક્સાઇડ	૧૧·૨	ટકા.
કારબોલીક એસિડ (ફેનૉલ)	૧·૩	ટકા.
મીણ	૨·૩	ટકા.
સૉફ્ટ (ઢીલું) પૅરાફીન	૪૯·૨	ટકા.

બ્રીટીશ મેડીકલ એસોશીએશનના કહેવા પ્રમાણે ઉપરની ચીજોની કિમ્મત ફક્ત બે આના પડે છે છતાં તે બે સવાબે રૂપીએ વેચાય છે.

બીચૅમ્સ પીલ્સ—આ દવાની જાહેર ખબરોનાં પાટીયાં ઘણાંખરાં સર્વે મોટાં સ્ટેશનોએ ચોઢેલાં હોય છે તેમજ ન્યુસપેપરોમાં પણ તેની લાંબી જાહેરાતો હોય છે.

આ ગોળીઓની એક દાબડીમાં ૫૬ ગોળીઓ હોય છે અને તેના બનાવનારા કહે છે કે તેની કિમ્મત એક સોનામહોર જેટલી હોવા છતાં ફક્ત લગભગ એક રૂપિયાની કિમ્મતે વેચવામાં આવે છે. પરંતુ બ્રીટીશ મેડીકલ એસોશીએશનને બરાબર તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું છે કે તેની કિમ્મત અરધા પૈસા કરતાં વધારે નથી. દાબડી ઉપર વીંટેલા એક કાગળીયામાં લખેલું હોય છે કે આ ગોળીઓ ફક્ત વનસ્પતિનાં ઔષધોમાંથીજ બનાવેલી છે અને બંધકોશ, માથુ દુઃખવું, ફેર કે ચક્કર આવવાં, માથાનું ભારે રહેવું, વાયુ, દુઃખાવો, આંકડી, ફેફ઼ ફાટવી, બેચેની, અનિદ્રા, અજીર્ણ, અરૂચિ, જમ્યા પછી પેટમાં ભાર લાગવો, ઉલટી, મોઢામાં મોળ આવવી અથવા ઉબકા આવવા, પિત્તવિકાર, અને લીવરનાં દરદો, શરીરે ટાઢના ઉકાંચ આવવા, કોઇ ભાગમાં દાહ થવો, શોકાતુરતા, જ્ઞાનતંતુનાં સર્વ દરદો, રક્તપિત્ત, સુખ ઉપરના ખીલ, અને ચામડી ઉપરના ડાઘા, ગંધ મારતા પગ, ચાંદાં, ઘા, બદફેલીથી થતાં દરદો, મૂત્રપિંડ અને પેશાબનાં દરદો, અને ઋતુસ્રાવ સંબંધીના વિકારો, આ ગોળીના સેવનથી મટી જાય છે. દરેક ગોળીનું સરાસરી વજન ૧$\frac{1}{2}$ ગ્રેન હોય છે અને રાસાયણિક તપાસ કરતાં તેમાં ફક્ત એળીયો, સુંઠ અને સાબુજ માલુમ પડયાં હતાં. આ સિવાય તેમાં બીજી કોઇ ઔષધી માલુમ પડતી નથી. આ ઉપર કહેલી ત્રણ ચીજોનું પ્રમાણ દરેક ગોળીમાં નીચે પ્રમાણે હોય છેઃ—

એળીયો	$\frac{1}{2}$	ગ્રેન.
સુંઠની ભૂકી	$\frac{1}{10}$	ગ્રેન.
સાબુનો ભૂકો	$\frac{1}{60}$	ગ્રેન.

જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો !

(લેખક—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.)

હરિગીત.

જગ વંદ્ય માતા જગતની દહીં દૂધ ઉત્તમ આપતી,
જાતે ભૂખી તરસી રહી સંસાર સંકટ કાપતી;
એથી વહે જીવન સમર્પક ધવળ અમૃતનો ઝરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧

પ્હેલાં તમારા પૂર્વજે અતિ પ્રિયથી પૂજન કર્યું,
જેમાં ત્હમારા વૃદ્ધનું પૂજ્ય સ્વરૂપે મન ઠર્યું;
તેનું દુભાતાં દીલડું જાતે તમો દીલમાં ડરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૨

આર્યો તણા યજ્ઞો વિષે હવિ આપનારી એજ છે,
મૃત પૂર્વજોને તર્પતાં સાહિત્ય દાતા એજ છે;
વ્યાધિ વિદારક પંચગવ્યનું સ્નાન સ્નેહે આદરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૩

દિલિપે જુઓ સાચા દિલે ગોમાતની સેવા કરી,
સત્પુત્ર પામ્યો નૃપતિ કરી ઉરની દુબધા પરી,
નિર્વંશીયા થાશો નહિ ગોસેવના છે પથ ખરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૪

તત્પુત્રથી બલીવર્દથી ખેતી મનોહર થાય છે !
ધન ધાન્ય એથી વિશ્વનાં પ્રાયઃ વિમળ વિલસાય છે;
દુઃખડાં હરણ સુખડાં કરણ વળી છે નહિ પથ આકરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૫

જેનીજ ખાસ હયાતીમાં આપણ તણી સુહયાતી છે,
જેનાજ નાસ્તિ ભાવમાં આપણ સહુની નાસ્તિ છે,
કારણ સ્વરૂપે એ અને આપણ બધાં કારજ ધરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૬

ધન ધાન્ય ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિનું એ આવડી શુભ મૂળ છે,
સેવા બને નહિ તેની તે સંહારી હર ત્રિશૂળ છે;
મન કામદા સુખ ધામદાના અર્થ પૈસા વાપરો,
જો ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૭

આ લોકના પથમાંહી સુરભી પંથનો વિશ્રામ છે,
પરલોકમાં સુખીયા થવા પરિપૂર્ણ ઉત્તમ ધામ છે;
જાતે કરેલ પ્રમાદનાં પગલાં હવે તો છાવરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૮

વ્યાધિ વધ્યો જો રગરગે તો શી રીતે સાજા થશો !
ગૌમાત જો નિર્બળ હશે તો શી રીતે તાજા થશો !
અરજી અમારી ગરજી થઇ સુણી આ પથે પ્રિય સંચરો !
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૯

આખા જીવનની એજ માતા સુખની ત્રાતા તથા,
કારણ જીવન એના ધૃતાદિક સાધને શોભે સદા;
શાથી અરે ઓ માનવી ! જાતે પગે મૂકો છરો ?!
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૦

મ્હારી સમીપે ગાયનો ગોવિંદ સમ વાસો હજો,
મુજને સદા પ્રભુતા ભરી ગૌમાતનાં દર્શન થજો;
અમને વિલોકી માત હે ! અમ પાપ પુંજો પરહરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૧

તેત્રીસ કોટી દેવતાઓ ધેનુમાં વાસો રહે !
સુખકારીણિ નદીઓ સહુ પયરૂપ તેમાં જળ વહે !
ચારે સમુદ્રે આંચળોમાં વાસ પૂર્યો પાધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૨

વ્હાલા મુસલ્મીન બંધુઓની એજ સાચી માવડી,
કારણ પયઃ લેવા સબબ તે વિમળ દુધની વાવડી;
સુરભી તણી સંતતિ મુસલ્મીન બંધુઓની બેનડી;
કારણ ઉભયનું જીવન છે એ એક ગૌની ખેટડી. ૧૩

સદ્ધર્મ ધર બ્રાહ્મણ વરોનું ધર્મ સાધન એજ છે,
બળ પુંજધારક ક્ષત્રિયોને બાહુ બળદા એજ છે;
વ્યાપારી સહ કૃષિકારનો સાચોજ ધનનો સંધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૪

જયજયવં જગતના તાત અમને શ્રેષ્ટ બુદ્ધિ આપજે,
ગૌમાતનું સેવન કરાવી શ્રેય અમમાં સ્થાપજે;
શર્મા તણી સુખદા સ્તુતિ હે શામળા કાને ધરો,
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧૫

શું સૂક્ષ્મ જંતુઓ રોગનાં મૂળ કારણ છે?

લેખક:—તંત્રી.

સૂક્ષ્મ જંતુઓ જેને ઇંગ્રેજીમાં જર્મ્સ અથવા માઇક્રોબ્સ કહે છે તે ગમે તે જાતનાં હોય તોપણ એક તંદુરસ્ત માણસને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન કરી શકતાં નથી, એમ ડૉક્ટર ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી. કહે છે. આ જ ડૉક્ટર વધારેમાં જણાવે છે કે જો ઇશ્વિર અગર કુદરતે આ પ્રમાણેની યોજના ન કરી હોત તો આપણ સર્વે જંતુઓથી પેદા થતા રોગો વડે ક્યારનાએ મરી ગના હોત; કારણ કે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા, સ્કારલેટ ફીવર, ઓરી, વગેરે રોગોના જંતુઓથી ભરેલી હવામાંજ આપણે રહીએ છીએ. ફક્ત જ્યારે મનુષ્ય શરીરમાંથી તંદુરસ્તિનું જીવન બળ અને શક્તિ ઘણાં ઘટી જાય છે ત્યારેજ નુકશાનકારક જંતુઓથી હાનિ પહોંચી શકે છે.

જો ક્ષયના જંતુઓને સોયવાળી પિચકારીવડે તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડીની નીચે દાખલ કરવામાં આવે તોપણ તેને લેશ માત્ર નુકશાન થતું નથી, અને ખરેખર કેટલાક ચોક્કસ પ્રયોગો વડે સાબીત થયું છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યો જુદી જુદી જાતના જંતુઓને ગળી જાય છતાં તેવા જંતુઓથી તેમને કંઇ પણ નુકશાન થતું નથી.

ડૉક્ટર સેગર એમ. ડી. જણાવે છે કે ઘણા દાખલાઓમાં તો મોટો સવાલ એજ ઉઠે છે કે જંતુઓ વ્યાધિના કારણરૂપ હોવાને બદલે વ્યાધિના પરિણામેજ જંતુઓ કેમ પેદા ન થતા હોય? ખરી રીતે તો જંતુઓના કરતાં તેમનો મળ અથવા તેમનાં સૂક્ષ્મ શરીરોમાંથી નિકળતા ઝેરી પદાર્થો વધારે નુકશાનકારક હોય છે.

વ્યાધિ વિષેની, અને ખાસ કરીને જંતુથી કહેવાતી રીતે ઉત્પન્ન થતા રોગો વિષે, ઘણીક બાબતો હજુ નક્કી કરવાની બાકી છે, કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણાક દાખલાઓમાં ડીપ્થેરીયા (કંઠરોહિણી) નામના દરદના જંતુઓ મનુષ્યના મુખમાં ઘણીવાર માલુમ પડે છે અને લાંબા વખત સુધી ત્યાં રહેવા છતાં તેને કંઇ નુકશાન કરી શકતા નથી; એટલે કે કોઇ કોઇ મનુષ્યની બાબતમાં આ જંતુઓ આપણે ચોક્કસ કહી શકીએ નહિ તેટલી લાંબી મુદત સુધી કંઇજ નુકશાન કરી શકતા નથી. જ્યારે બીજા કોઈ કોઈ મનુષ્યોની બાબતમાં આ જ જંતુઓ એકદમ તીવ્ર અને હાનિકારક વલણ લે છે કે જેમ થવાનું કારણ એલોપથીના ડૉક્ટરો સમજી શકતા નથી. એટલું તો નિ:સંશય છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરમાં સર્વે તેમજ હરેક જાતના જર્મ અથવા માઇક્રોબનો નાશ કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે. રોગના કારણ તરિકે ગણાતા જર્મ્સમાંથી ઘણાએક, દાખલા તરિકે ક્ષયના જંતુઓ, ટાઇફોઇડ ફીવરના જંતુઓ, અને તેવાજ બીજા જંતુઓ સૈકાઓ થયાં હસ્તિ ધરાવતા આવ્યા છે, અને અનંતકાળ સુધી તેમનું અસ્તિત્વ ચાલુ રહેશે. કારણ કે તેઓ ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિનું એક અગત્યનું અંગ હોવાથી કોઇ પણ ઉપાયથી તેમનો સમૂળગો નાશ થવો સંભવીત નથી. જેમ કોઇએક વૃક્ષનાં પાંદડાં કે ડાંખળીઓ કાપી નાંખવાથી તે ઝાડનો નાશ થતો નથી તેજ પ્રમાણે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા (કંઠરોહિણી), ન્યુમોનીયા, (સન્નિપાત) અથવા તો જંતુજન્ય ગણાતા કોઇ પણ વ્યાધિ, જંતુઓનો નાશ કરવાથી પેદા

થતા અટકતા નથી તેમજ મટાડી પણ શકાતા નથી એવો ડૉક્ટર **ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી.** નો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે. આપણે અનેક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ભરેલી સૃષ્ટિમાંજ રહીએ છીએ, અને કેટલીએ જાતના એવા સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે કે જેમના અસ્તિત્વ વિષે આપણે કંઇજ જાણતા નથી. કારણ કે તેમને નજરે જોઈ શકાય તેટલાં બળવાન સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રો હજુ સુધી આપણે બનાવી શક્યા નથી. પરંતુ તેટલા માટે આવા જંતુઓ હસ્તિ ધરાવે છે એમ જાણવામાં આપણને કંઇ અડચણ નડતી નથી કારણકે, વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ તથા મનુષ્યોનાં શરીર ઉપર તેઓ જે અસરો ઉપજાવે છે તે ઉપરથી તેમની હયાતી વિષેનો આપણને ચોક્કસ પુરાવો મળે છે. જંતુજન્ય ગણાતા સર્વે વ્યાધિઓથી સંપૂર્ણપણે વિમુક્ત રહેવા માટે ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં ઘણીજ પવિત્રતા અને સાવધાનતા રાખવાની અગત્ય ઉપર કહેલી બાબતોથી આપણા ખાસ લક્ષમાં આવે છે. એટલે કે બહુ નિયમિત કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી આપણી જાતને આપણે એવી બળવાન સ્થિતિમાં રાખી શકીએ છીએ કે કોઇ પણ જાતના વ્યાધિનો તેમાં પ્રવેશજ થઇ શકતો નથી.

આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે થશે?

(લેખક–તંત્રી.)

હાલમાં યૂરોપખંડમાં ચાલતી લડાઇને લીધે પરદેશથી આવતી તમામ વસ્તુઓના ભાવ વધી ગયા છે. કારણકે કાચો માલ અહિંથી યૂરોપ અમેરિકામાં જઇ તે તૈયાર થઈ અત્રે આવતો હતો. જર્મની જેવા દેશોથી આવતો માલ તદન બંધ થઇ ગયાથી તેવો માલ તો બીલકુલ મળતોજ નથી. કિંવા મળે છે તો તેથી ચાર કે પાંચ ઘણી કિંમત બેસે છે. તેજ પ્રમાણે ઇંગ્રેજી પ્રદેશથી આવતી દવાઓના ભાવ પણ ચઢી ગયા છે. આપણે આયુર્વેદના ઉદ્ધાર માટે મોટી વાતો કરીએ છીએ. આપણા રાજામહારાજાઓ અને શેઠ શાહુકારો કરોડો રૂપિઆનું ખર્ચ એશઆરામ અને મોજશોખમાં કરે છે. યાંત્રિકબળથી સંખ્યાબંધ મીલોનાં કારખાનાં ચલાવે છે, પરંતુ ખુણે પડી રહેલા આયુર્વેદનો કોઈ ભાવ પણ પુછતું નથી. થોડા વર્ષથી આપણે વૈદ્યક સમ્મેલન ભરીએ છીએ. પરંતુ 'વસુ વિના નર પશુ' જેવું છે. નિઃસ્વાર્થ બુદ્ધિ વિના આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. વૈદ્ય સમ્મેલનમાં લાગવગથી અગર બીજા પ્રકારે મેળવેલી મોટી મોટી પદ્વિઓથી કદાપિ પણ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. એવી પદ્વિઓ મેળવી યૂરોપ અમેરિકામાંથી પેટંટ દવાઓની લાંબી પહોળી નિકળતી જાહેરાતો મુજબ તમે જાહેરાતો કાઢી આપણા દેશના ભોળા લોકોને જે પ્રમાણે વિદેશી લોકો એક પૈસાની દવાના બે રૂપિઆ કે ચાર રૂપિઆ લઈ પોતે શ્રીમંત બને છે તેમ તમે પણ થશો, પરંતુ તે પૈસા મરણ પછી સાથે આવશે નહિ. સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા નિઃસ્વાર્થિ મહા પુરૂષો આયુર્વેદના ઉદ્ધારનું કામ માથે લેશે અને રાજારજવાડા અને શ્રીમંત લોકોનું આયુર્વેદ તરફ ધ્યાન ખેંચશે ત્યારેજ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે. અત્યારે આપણે હજુ પણ ઘોરનિદ્રામાં પડેલા છીએ. આપણા બાપદાદા આવા સમર્થ હતા એવી એવી બડાઇની વાતો કરીએ છીએ

પણ આપણા ખરા રૂપને અને ગુણને આપણે ભૂલી ગયા છીએ. નેપોલીઅન કહે છે કે દુનિયામાં પ્રયત્ન કરીએ તો કંઇ પણ કાર્ય અશક્ય નથી. આપણાં શાસ્ત્રો કહે છે કે "નર અપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય." માટે દરેક કાર્ય બની શકે તેવું છે પરંતુ તેની પછવાડે તનમન અને ધનથી નિસ્વાર્થ બુદ્ધિથી મંડવું જોઇએ. ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું છે કે પોતાને માટે ફળની ઇચ્છા રાખ્યા વગર કાર્ય કરવું જોઇએ તો અંતે તે ધારેલું કાર્ય પાર પડયા વિના રહેતું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના એક ઈંગ્રેજી ભાષણમાં આપણા આર્યાવર્ત માટે જે ઉદ્‌ગારો કાઢ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ–અન્ય કોઇ પણ દેશમાં જતાં પૂર્વે જ્યાં આગળ જ્ઞાન જાતુ નિવાસ કરીને રહ્યું હતું તેની આ પુરાતન ભૂમિ છે; જેના ધાર્મિક બળના પ્રવાહની મહત્તા સ્થૂલ રૂપમાં સમુદ્ર માફક વહેતી નદીઓ, અને આકાશ–સ્વર્ગનાં ગંભીર રહસ્યોમાં ડોકીયાં કરતાં હોય તેવાં હિમઆચ્છાદિત (બરફથી ઢંકાયલાં) શિખરો જેનાં એકબીજાથી ઉંચાં થવાની હરિફાઇ કરી રહ્યાં હોય છે એવા સનાતન હિમગિરિ હિમાલય દર્શાવી રહ્યા છે, તેજ આ ભારતભૂમિ છે. કોઇ પણ કાળમાં થઇ ગએલા મહાનમાં મહાન સંતપુરૂષોના ચરણથી પવિત્ર થએલી પવિત્ર ભૂમિ તેજ આ ભારતવર્ષ છે. આખી દુનિઆમાં સૌથી પહેલાં અહિયાંજ મનુષ્યના સત્ય સ્વરૂપ વિષે અને આંતર સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ વિષેની ઉંડી શોધખોળ થઈ છે. અહિયાંજ સૌથી પ્રથમ આત્માના અમરત્વ વિષે અને મનુષ્ય તેમજ વિશ્વમાં એકસરખી રીતે વ્યાપી રહેલા પરમાત્મા કે સર્વેના દ્રષ્ટા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષેના સિદ્ધાંતો ઉદ્ભવ્યા; અને અહિઆંજ ધર્મ અને તત્વજ્ઞાનના સર્વોત્કૃષ્ટ આદર્શો ઉંચામાં ઉંચી કક્ષાને પહોંચ્યા છે. જળપ્રલયના પૂર સમાન ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં મોટાં મોજાંઓ અનેકવાર આજ ભૂમિમાંથી વિશ્વમાં પ્રસરી ગયાં છે, અને ફરીથી પણ એક વાર એવાંજ મોજાં આજ ભૂમિમાંથી ઉત્પન્ન થઇ પૃથ્વિપર પ્રસરવાં જોઇએ કે જેથી કરીને ક્ષીણ થઇ જતી મનુષ્યની કેટલીક જાતોમાં પુનર્જીવન અને જુસ્સો આવે. રીત રિવાજો અને રૂઢીઓની સેંકડો ઉથલપાથલોના, સેંકડો પરદેશીય હુમલાઓના, અને અગાધ કાળના, અનેક શતાબ્દિઓના બળવાન આંચકા ખમવા છતાં અભેદ્ય અને અડગપણે રહેલી ભૂમિ તે આપણી આ હિંદમાતા છે. જગતના કોઇ પણ ગિરિવર કરતાં પણ અતિગુણ દ્રઢતાથી નાશ પામ્યા વગર જો કોઇ દેશ ટકી રહ્યો હોય તો તે આપણો આર્યાવર્ત છે. કારણ કે તેનું બળ અક્ષય છે અને તેનું જીવન અમર છે. આપણે અહિ ઉપદેશાએલા આત્મજ્ઞાનનું જેવું સ્વરૂપ છે તેવુંજ, એટલે કે અનાદિ અને અનંત અમર એવું જીવન આર્યાવર્તનું પણ છે; અને એવા એક દેશનાં આપણ સર્વે બાળકો છીએ.*ભારતભૂમિનાં સંતાનો! કેટલીક વ્યવહારિક બાબતો વિષે હું તમને કંઇક કહેવા માગું છું. અને તેમ કરતાં પૂર્વે આપણા ભૂતકાળની જ્વલંત કીર્તિ વિષે તમને સ્મરણ કરાવવાનો મારો આશય છે. અનેકવાર મને કહેવામાં આવ્યું છે કે ભૂતકાળ તરફ નજર કરવાથી આપણે અધોગતિ તરફજ દોરવાઇએ છીએ, અને કામ કંઇ સરતું નથી. માટે માત્ર ભવિષ્ય તરફજ આપણે નજર રાખવી જોઇએ. આ વાત એક રીતે ખરી છે તો પણ એ વાત પણ વિસરવાની નથી કે ભૂતકાળમાંથીજ ભવિષ્ય રચાય છે; માટેજ હું તમને કહું છું કે ભારતવર્ષના ઉંડા ભૂતકાળમાં જેટલે દુર દ્રષ્ટિ ફેંકાય તેટલે ફેંકો! આપણી પાછળ રહેલા બળવર્ધક અખુટ ઝરણોમાં મરાય તેટલી ઉંડી ડુબકી મારી તેના અમરરસનું પાન કરો, અને તેમ કર્યા પછી ભવિષ્ય તરફ જુઓ, આગળ ધસો, અને પૂર્વે ભારતવર્ષ જેવું હતું તેના કરતાં પણ અધિક

ઉજ્વળ વધારે મહાન અને અતિગણું ઉત્કૃષ્ટ તેને બનાવો. આપણા પૂર્વજો મહાન હતા તે આપણે પ્રથમ જાણવું જોઇએ. આપણા બંધારણનાં તત્વો આપણે જાણવાં જોઇએ, આપણી નસોમાં કેવું ઉમદું લોહી વહી રહ્યું છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. તેવા લોહીની મહાન કામ કરવાની શક્તિમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઇએ; અને તેજ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થએલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ મહાન કામોથી ભૂતકાળને કેવો દીપાવ્યો છે, તેમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઇએ, અને તેવા વિશ્વાસ અને તેવી શ્રદ્ધામાંથી તેમજ ભૂતકાળના આપણા ગૌરવના જ્ઞાનમાંથી પૂર્વે ભારતવર્ષ હતું તેના કરતાં પણ વધારે મહાન આપણે બનાવવું જોઇએ. ક્ષય અને અવનતિના કાળ પણ આપણા દેશ પર આવ્યા હતા એ વાતની ના નથી. પરંતુ હું તેને બહુ અગત્ય કે મહત્વ આપતો નથી. આપણે સર્વે તે જાણીએ છીએ, તેવા કાળની પણ જરૂરજ હતી. એક વિશાળ વૃક્ષ પર સુંદર પક્વ ફળ પાકે છે. તે ફળ લેઇને કુશળ માળી માટીમાં–જમીનમાં દાટે છે, જ્યાં તે કહોતું, ખવાતું, નાશ પામતું દેખાય છે; પરંતુ તેજ દેખીતા ક્ષયમાંથી પૂર્વે કદી પણ નહિ જોયેલા મહાન વૃક્ષનાં મૂળ નિકળે છે, અને ફણગો ફુટે છે. તેજ પ્રમાણે ગત કેટલાક સમયથી થયેલી ભારતભૂમિની અવનતિ–ક્ષયમાંથી ભવિષ્યનું અધિક ઉજ્વલ આર્યાવર્ત ઉત્પન્ન થઈ રહ્યું છે, તેના ફણગા ફુટી રહ્યા છે, અને જોનારને માટે આ રહ્યું તે ઉગતું–ઉછરતું અલૌકિક પ્રચંડ વૃક્ષ–આપણું "ઉર્ધ્વમૂલમ્."

ઉદર રોગના ઉપાય.

(લેખકઃ—ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

કાંઇ કસરત કરવાથી પેટના નળમાં દર્દ થાય તો નીચેના અનુભવિક ઉપાયો જણાવીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા.

સવારના પહોરમાં આકડાનાં પાન મંગાવીને તેને અગ્નિ ઉપર ઉનાં કરાવી લાંબા સપાટ ચત્તા સુઇ રહી પેટે ઘી અગર એરંડીયું લગાવી તે ગરમગરમ આકડાનાં પાન પેટ ઉપર મૂકવાં. મોટા બુંદાવાળા લોટામાં અગર પેટ ઉપર રહે એવડી તપેલીમાં આધણ આવેલું પાણી ભરી આકડાના પાન ઉપર મુકી પેટને સેક આપવો. આકડાનાં પાન વચે અને ગરમ જળના વાસણ વચે એક કપડાનો પટ રાખવો. ધીમે ધીમે અરધો કલાક સેક કરવો. ત્યાર પછી ઉકાળેલા સુવાનું પાણી પીવું. જ્યાં સુધી પેટને સારો આરામ થાય ત્યાં સુધી શરીરને બહુ કસરત અગર જોર આપવું નહિ. રાત્રે પણ ઉનાં આકડાનાં પાન બાંધી સુઇ રહેવું. ચાર પાંચ રોજ એ પ્રમાણે કરવાથી આરામ થઇ જશે.

સુવાનો ઉકાળો કરવાની વિધિ—અશેર પાણી ત્રાંબા, પીતળ અગર માટીના વાસણમાં નાખવું. આશરે નવટાંક તેમાં ગોળ નાખવો. ગોળ, પાણી અને પાંચરૂપીઆભાર સુવા બધું ઉકળતાં ઉકળતાં જ્યારે અરધો શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે તે પાણીને કપડાથી ગળી લેવું, તેમાં અઢી રૂપીઆભાર તાજું ઘી નાખવું. ચાહના જેવો ઉનો ઉનો ઉકાળો પી જવો. ઉપર બતાવેલો સેક તથા કવાથ ચાર પાંચ દિવસ કરવો.

કદાચ નળ ઉપર બહુ દુખાવો હોય તો તેના ફીસખવાળા ગામડાઓમાં ઘણા રહે છે તેમને બોલાવી પગની પીંડીઓની નસો ચોળાવરાવવી. ડાબા નળે દુખાવો હોય તો જમણા પગની

પીંડી ઘી સાથે ધીમે ધીમે ચોળવાથી તે નળ ધીમો પડે છે, જમણા પગે દુખાવો હોય તો ડાબા પગની પીંડી ચોળાવવાથી સારૂ થાય છે. બધા પેટે દુખાવો હોય તો બે પગની પીંડી ચોળાવી લેવી, પણ તે આસ્તે આસ્તે; શરીર ઢીલું થઇ જાય તેમ કરવું નહિ. પછી રોગીને પલાંઠી સાથે બેસાડી બરડાના પાછળ ભાગના કરોડને ઘી કે દીવેલ વડે ખૂબ માલીસ કરાવવું. પછી આકડાનાં પાન બાંધવાં અને ઉક્ત ઉકાળો પીવો.

પેટના નળ સંબંધીનાં દર્દનો ખાસ ઉપાય દરેક માણસે કરવા યોગ્ય છે, તે આ લેખકે અનુભવેલો છે. જેનું નામ યોગવિદ્યા જ્ઞાતાઓ પશ્ચિમતાન કહે છે. સીધી સપાટ જમીન ઉપર સ્પષ્ટ લાંબા પગ કરીને બેસવું. પછી લાંબા હાથ કરી લંબાવેલા પગના અંગુઠા પકડવા. ધીમે ધીમે પગના ઢીંચણને માથું અડકાવવાનો અભ્યાસ કરવો. પ્રથમ તો પગની નસો ખૂબ ખીંચાશે. પણ બે ચાર રોજમાં માથું અડકવા માંડશે અને સખતાઇ ઓછી થતી જઇ સરલ કામ થઇ જશે. પાંચ પાંચ મિનીટ સુધી ઢીંચણે માથું અડકાવી રાખવું. જમ્યા પછી તે ક્રિયા કરવી નહિ. ક્રિયા કરવા બાદ કહેડને મરડી ભડાકા બોલાવવા. આ ક્રિયા કરવાથી પેટના નળનાં અને દુઃખાવાનાં દરદ થતાં નથી. હોય છે તે સઘળાં ધીમે ધીમે મટી જવા માંડે છે. પગની નસો અને બરડાની નસો ખૂબ ખીંચાવાથી આંતરડાંને જે વળ પડયા હોય છે તે સાફ થઈ સારૂં થઈ જાય છે. હઠયોગ પ્રદિપિકામાં આ ક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. સૂર્ય ચન્દ્રની નાડીઓના પ્રવાહને બંધ કરી સુષુમ્ણા વહાવવા સારૂ પ્રથમ આ ક્રિયાને યોગીઓ ખાસ ઉપયોગમાં લે છે. સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાંજ પ્રાણાયામ વિધિપૂર્વક કરવા. તેમ કરવાથી ષટ્ ચક્રમાં જીવાત્માને જવાના માર્ગને જે કુંડલી રોકી રહે છે તે સીધી થઇ જાય છે. અને યોગીઓનું હૃત્પદ્મદ્વાર ખૂલી જઇ તેઓ કૃતાર્થ થાય છે. વળી આ પશ્ચિમતાન ક્રિયા એક જાતની કસરત હોવાથી તેના અભ્યાસીઓને ઘરડપણમાં જે હાડકાં તથા સ્નાયુઓ કઠણ થઇ જાય છે તે નહિ થતાં યુવાન માણસની પેઠે કોમળ રહે છે.

મને પ્રથમ પેટમાં નળના દુઃખાવાનું દર્દ થયું હતું, પણ એક યોગી પુરૂષની પ્રેરણાથી તે ક્રિયા જ્યારથી ચાલુ કરી ત્યારથી પેટે આરામ થઈ ગયો છે. માટે શ્રેયઃ પ્રાપક રવાની ઇચ્છાવાળાએ તે ઉપાય અવશ્ય કરવો.

સવારના પહોરમાં પથારીમાંથી ઉઠીને કહેડને મરડી ભડાકા બોલવવાથી આખો દિવસ શરીરને ઘણું સુખ રહે છે. આમાં દવા પીવી પડતી નથી. દેશી વૈદરાજો અથવા ડૉકટરોને બોલાવી પૈસા આપવા પડતા નથી, તેમ નળ ચોળાવવા અગર પેટે બંધારણ બાંધવાં પડતાં નથી. સવારે અને સાંજે જમવા પહેલાં બે વખત આ પ્રયોગ કરવો. એ સિવાય ગામડાઓમાં ખરસાંડી નામે વનસ્પતિ થાય છે એમાંથી દૂધ નીકળે છે. તે પાંચ સાત હાથ વૃક્ષ ઉંચુ થાય છે, એની કુમળી ડાંળખીઓ લાવી વાસણમાં બાફી કપડાનું અંતરપટ પેટ ઉપર રાખી બાંધવામાં આવે છે. આખી રાત્રિ આ બંધારણ રાખવું, સવારમાં જળના ઉના લોટાથી પેટને સેકી તે ઉપર સુવાનો ઉકાળો પીવો. એમ કરવાથી પણ ઉદર રોગ મટી જાય છે.

ગાયનું દૂધ બશેર લાવીને કપડાથી ગળી એક વાસણમાં રાખવું. બાદ લોઢાનું કોઇ એકાદ શેરનું અગર અરધા શેરનું વજન અથવા કુહાડી અગર જે મળી આવે તે લઈ ખૂબ અગ્નિમાં ગરમ કરવું. જ્યારે લાલ થાય ત્યારે ચીપીઆથી અગર સાણસીથી પકડી વાસણમાં રાખેલા દૂધમાં મૂકી દેવું. દૂધ કેટલુંક બળી જશે એ દૂધને શીતળ પડવા દઇ પીવાય એટલું ગરમ પી જવું. આને કોઢીયું દૂધ કહે છે. તે પીને હીંચોળા લટકાવવાનાં

વળી ઇસેનીઝ નામના ખ્રીસ્તી પંથના લોકો સ્નાન ને મુખ્ય બાબત સમજતા હતા. રોજ એક વખત સ્નાન કરતા અને તે ધર્મની ફરજ હોય એમ સમજતા હતા.

જીસસ પણ સ્નાન કરતો અને તે માટે લોકોને શીખામણ આપતા. બેપ્ટીઝમ કરવાની ક્રિયા એજ વાતનો બાકી રહેલો ચાલ બતાવે છે. ઉપર પ્રમાણે જીસસે ઘણાં દરદો દૂર કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ દરદ દૂર કરવાની કુદરતી રીતની હિમાયત કીધી હતી.

જીસસ વળી કુદરતી જીવન ગાળવાનો ઉપદેશ કરતા. જુના વખતના સાધુ પુરૂષો જેઓ પહેલવહેલાં ક્રિશ્ચિયન થયા તેઓ જંગલમાં રહેવા ગયા હતા અને જંગલમાં ઉગેલાં ફળો ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. આ પ્રમાણે ક્રિસ્ચૅનિટીના ઇતિહાસમાં લખેલું છે. મહાન સાધુ ઓગસ્ટીન રોજના ફક્ત ૧૫ અંજીર જ ખાતો એમ કહેવાય છે. ખરેખર હાલના ભૂલથી ખોટે રસ્તે ચડી ગયેલા ક્રિસ્ચીયનો કરતાં પ્રથમના જીસસના શિષ્યો જીસસના ઉપદેશથી વધારે વાકેફ હતા.

તેમજ પ્રથમના મઠો પણ જંગલમાં કુદરતની વચ્ચેજ બાંધવામાં આવતા હતા. અને ત્યાંના નિયમોમાં અન્ન અનેશાકભાજીનોજ ખોરાક (વેજીટેરીયન ફુડ) અને કુદરતી જીવન ગાળવાનુંજ ઠરાવેલું હતું. છતાં પણ ધીમે ધીમે ક્રિસ્ચૅનિટી કુદરતી જીવનથી દૂર થતી ગઇ. એવી રીતે દુનિયાદારીથી દૂર એકાંતમાં રહેલા મઠોમાં પણ માંસભક્ષણ, ખાધરાપણું, માદક પદાર્થનું સેવન વગેરે પાછાં વધતાં ગયાં અને પરિણામે દરેક જાતનાં પાપ અને દુર્ગુણો વધી પડ્યા. ખ્રીસ્તી ત્યાગી સાધુઓ પોતે તો સારી રીતે જાણતા હતા કે જીસસ અને બાઇબલના શિક્ષણથી આવી રીતનું જીવન વિરૂદ્ધ હતું. તેટલા માટે તેઓ બાંઇબલને લોકોથી સંતાડતા હતા. માત્ર થોડાક ધાર્મિક તહેવારોને દિવસેજ બાઇબલના બોધ પ્રમાણે વર્તન થવું રહ્યું હતું. દાખલા તરીકે, " લેન્ટ " ના ઉપવાસ, દરેક ઋતુમાં જાગરણ અને ઉપવાસ કરવાના " એમ્બર " ના તહેવારો, તેમજ શુક્રવારોએ, " ઍશ " બુધવારે, પવિત્ર અઠવાડીયામાં, અને 'સૅક્રામેન્ટ' વખતે માંસ નહિ ખાવાના રિવાજ હજુ ચાલુ છે. બુદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં તો **હમેશાં** આ ચીજનો ત્યાગ કરવાની સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

" જોન " પૃથ્વીના ઉદ્ધારક (Saviour) ની પ્રથમથીજ આવી શીખામણ આપતો હતો. તેને માટે કહેવામાં આવેલું છે કે " પરમેશ્વરની નજરમાં તે મોટો માણસ થશે કે જે દારૂ કે તેવા બીજા જલદ માદક પદાર્થો પીશે નહિ. " લ્યુક ૧ : ૧૫.

જ્હોન કુદરતી જીવન ગાળતો અને ખોટો વિવેક ન રાખતાં ઊંટના વાળનો બનાવેલો જભ્ભો પહેરતો અને હાલનું બાઇબલ તેને માટે કહે છે કે "તે તીડ અને જંગલી મધ ખાતો હતો." જો કે વિદ્વાન નીતિશાસ્ત્રકારો અને બાઇબલનો તરજુમો કરનારા (Bunsen જેવા) જેઓ પોતે વેજીટેરીયન નથી અને વેજીટેરીયનનાં લાભનું ખાસ બોલવાની દરકાર રાખતા નથી તેઓ પણ કહે છે કે " તીડ અને જંગલી મધ " એવું ભાષાન્તર કરવામાં ભૂલ થઈ છે. અને તે શબ્દોને બદલે "ઝાડના ફણગા (Nut–મીંજવાળાં ફળ) અને ઝાડોમાંથી નીકળતી સાકર" એવા શબ્દો જોઇએ. પૂર્વ પ્રદેશમાં ઘણાં ઝાડોમાંથી આવો રસ નીકળતો કે જે ખાંડ તરીકે ખાવામાં આવતો અથવા તો કુદરતી ફળો જેમાં ખાંડનો ભાગ આવે છે તેને માટે બાઇબલમાં લખ્યું હશે. એક જ્હોન જેવો પવિત્ર માણસ જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે તીડોની પછવાડે દોડે અને તેને પકડીને ખાય એ બીલકુલ સંભવતું નથી. અલબત કેટલાક એવા જંગલી લોકો છે કે જેઓ બીજા અકુદરતી ખોરાકની સાથે તીડને પણ ખાય છે પણ તેઓ

પ્હેલાં તીડને પકવે છે અને પછી દળી તેનો ભુકો કરી નાંખે છે. પરંતુ જ્હૉન કે જે કુદરતીજ જીવન ગાળતો તે આવી રીતે "તીડ" ની કૃત્રિમ બનાવટ કરે એ વાત બીલકુલ સંભવતી નથી. અકુદરતી ખોરાક ખાનારા કેટલીક વખત એટલા તો નીચ વૃત્તિના થઇ જાય છે કે તીડ અને તેવાંજ પ્રાણીઓને જીવતાંજ ખાઇ જાય છે તેવું મહાન પવિત્ર જ્હૉન પણ કરતો એમ સંભવતુંજ નથી. જ્હૉન તેમ કરત તો તે એક રાક્ષસ ગણાત. પણ તેમ ન હતું અને પેગંબરે તેને માટે કહેલું કે "જુઓ હું મારો દૂત પ્રથમથીજ મોકલીશ. તે મારે માટે રસ્તો કરશે અને મહાપ્રભુ તેના મંદિરમાં ઓચિંતા પધારશે." મેલ–૩ઃ૧.

તરજુમામાં ઉપર પ્રમાણે ભૂલ થતાં જોન ધ બેપ્ટીસ્ટ વિષે આપણને ખોટો વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ભૂલ દૂર કરવા અમારો વિચાર છે કે જેથી જોન અને તેના બોધ વિષે આપણે ખરો અભિપ્રાય બાંધી શકીએ.

જંગલી મધ એટલે શું એ સમજવું મુશ્કેલ પડે તેવું છે. શું જોન દરરોજ જંગલમાં જતો અને મધમાખીઓ પાસેથી મધ છીનવી લેતો હતો? આ વાત તો કરવી ઘણી મુશ્કેલ પડે તેમ છે. એટલે નટ જેવાં ફળો ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો એ વાત માનવી વધારે વ્યાજબી જણાય છે. જોન તો પોતાની પાછળ પેદા થનાર મહાન રાજા–પેગંબર–નો રસ્તો સરળ કરવા માગતો હતો. "તમે ઇશ્વિનો રસ્તો ચોખ્ખો કરો. તેનો રસ્તો સીધો કરી આપો."

એટલે કે જોનની ખાવાની રીતભાત ઉપરથી જીસસની રહેણી કરણી સમજી શકીએ તેમ છે. જ્યારે જીસસ (બચાવનાર–Saviour) નો જન્મ થયો ત્યારે પૂર્વ પ્રદેશમાંથી ડાહ્યા માણસો આવ્યા હતા. જીસસથી થોડાજ વખત પહેલાં બુદ્દિસ્ટલોકો હિંદુસ્તાનમાં હતા. અને તેઓ ધાર્મિક અને કુદરતી જીવન ગાળતા હતા. આ પૂર્વના ડાહ્યા લોકો આવ્યા તે બુદ્દિસ્ટ પૈકીના હતા એમ માનવું વધારે વાજબી જણાય છે. આમ આપણે જોઇએ છીએ કે બુદ્દિસ્ટ લોકો અને જીસસ વચ્ચે સંબંધ હતો.

ધર્મવેત્તાઓ જાણે છે કે વખત જતાં બાઇબલમાં ઘણી જગાએથી કેટલાક ફકરાઓ કાઢી નાંખવામાં આવ્યા છે અને તેની જગાએ ખોટા અને ગેરસમજ પેદા કરે તેવા "ક્ષેપક" ફકરા દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. અને તે રીતે ગેરસમજ અને ઉંધાં અનુમાનો ઉત્પન્ન થયાં છે. કાંઇ ફ્રાઇલોલોજીસ્ટ અને થીઓલોજીયનોએ આવા પાછળથી ખોટી રીતે ઘુસી ગયેલા ફકરાઓ શોધી કાઢ્યા છે.

અમે પ્રથમથીજ બતાવ્યું છે કે જીસસે કુદરતી રીતે જીવન ગાળવા માટે જે કહેલું તેથી હાલના ક્રીસ્ચીયનો કેટલા બધા દૂરના દૂર જતા રહ્યા છે. અને તેઓ હાલ આ હકીકતને કેટલી બધી છુપાવે છે. આ પ્રમાણે ન્યુટેસ્ટમેન્ટના તરજુમો કરનારાઓએ પ્રથમ જાણી જોઇને અને પાછળથી અણધારે ખોટી વાતો ઘુસાવેલી છે. કુદરતી જીવન વિષેની જીસસની કહેલી હકીકતો નવા ટેન્સ્ટામેન્ટમાં ઘણી વખત તો જોવામાં આવતીજ નથી. અને બીજી જે હકીકત કહેવામાં આવી છે તે બહુજ અધુરી અને ગુચવણ ભરેલી હોય છે.

લ્યુથરે સૌથી વધારે સારો બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે. તે ચોખો અને સમજી શકાય તેવો છે જો કે લ્યુથરના વખતમાં કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન તદન લય પામેલું હતું અને તેને પરિણામે લ્યુથરે પણ કેટલીક ભૂલો તેમાં કરી છે જેને લઇને ન્યુટેસ્ટમેન્ટમાં જીવન વિષે જે કંઇ કહ્યું છે તે બાબતમાં આપણને ગુચવણ ઉભી થાય છે.

હજી પણ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં કેટલાક ફકરા છે જે ઉપરથી ઉદ્ધારક જીસસનો ખોરાક માટે શો મત હતો તે જણાય છે. એટલે કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ઉપદેશને આપણે જોયું અને

તેમના છુટા શબ્દોના અર્થને વળગી રહેશું નહિ તો આ બાબત વધારે સમજાશે. આ બાબતમાં આગળ ઉપર વિવેચન કરવામાં આવશે. ડૉ. આર. નૅગેલ, એમ. ડી. એમનાં બાઈબલના ફકરાઓનાં ભાષાન્તરો ખાસ વાંચવા જેવાં છે.

જો કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ફકરાઓને બગાડવામાં આવ્યા છે તો પણ જીસસના ઉપદેશની અસર જે માણસોના અંતઃકરણ અને જીવનમાં સજડ થઇ ગઇ છે તે દુર થઇ શકે તેમ નથી. ક્રિસ્ટમસના દિવસે—જે જીસસ ક્રાઇસ્ટનો જન્મ દિવસ છે તે દિવસે——પવિત્ર રાત્રીને વખતે જ્યારે ક્રીસ્ટમસનું ઝાડ સળગાવવામાં આવે છે અને જ્યારે નાતાલ સબબે આપણામાં હર્ષ અને પ્રેમ ઉભરાઇ જતો હોય છે ત્યારે હજી પણ આપણે નટસ અને સફરજન ખાઇએ છીએ, એટલે કે નટસ અને સફરજન ખાવાના રિવાજ ઉપરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઉદ્ધારક (જીસસ)નો બોધ પણ આ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવાનો હતો. જો કે આ નટસ અને એપલ્સ ક્રીસ્ટમસના દિવસોમાં ખાવામાં આવે છે તેનું ખરૂં રહસ્ય તો ઘણા થોડાજ લોકો જાણે છે. હું ઇચ્છું છું કે ક્રીસ્ટમસમાં જે ફીસ્ટ—તરીકે ખવાય છે તે નટસ અને એપલ્સ લોકો ચાલુ ખોરાક તરીકે ખાતા થાય—ત્યારેજ લોકોના અંતઃકરણમાં તે વખત જે પ્રેમ પેદા થાય છે તેવો પ્રેમ ચાલુ રહેશે. અને આપણે કહેશું કે "પૃથ્વી ઉપર શાંતિ રહો અને ભાઇચારો વધો." આપણે ત્યારેજ જોઇ શકશું કે જીસસ કુદરતના અભંગ કાયદાઓ જાણતો હતો અને તેણે પોતાના શરીરને જુદા જુદા કૃત્રિમ ખોરાકથી બગાડયું ન હતું. વળી આવું જ્ઞાન થતાં આપણે કુદરતી જીવન તથા ખોરાક તરફ એક માનની નજરથી જોશું અને કુદરતી જીવન એક પવિત્ર અને ઇશ્વિરી ફરજ છે એમ સમજાશે. કુદરતી જીવનનો ખરો ગુણ ત્યારેજ જણાશે. જીસસ આપણને કુદરતી જીવન માટે ભલામણ કરતો હતો છતાં પણ પોતાના નવા થયેલા શિષ્યો માટે બહુ સંભાળ અને નરમાશથી વર્તન કરતો અને બહુ સંભાળથી તેમને ખરે રસ્તે લાવતો. જીસસ હમેશાં જોન માટે સારો અભિપ્રાય ધરાવતો હતો તે કહેતો કે "માને પેટ જન્મ લેનારામાં જોન કરતાં કોઇ મોટો નથી."

જીસસે પોતે જોનનું ખાણું પસંદ કર્યું હતું અને પોતે પણ તેજ ખોરાક ખાતો હતો. જો કે ઉપર બતાવ્યું તે મુજબ જીસસ ખોરાકની બાબતમાં જોન જેવો સખ્ત નહોતો. જે ત્રણ વરસ તેણે બોધ આપ્યો તે વખત જીસસ કાચોજ ખોરાક ખાઇ રહેતો નહિ; કારણ તે રાંધેલો તેમજ બાફેલાં શાક અને ભાખરી પણ ખાતો હતો. જો કે જોન તો તેવું કશું ખાતો નહિ અને તેને માટે નિંદાખોરો કહેતા કે "તેનામાં ભૂત છે."

ઈસુ તો ખાવા તથા પીવાને સરજ્યો હોય તેમ અંકરાતીઓ થઈ દારૂ પીનારાઓનો સોબતી, ખરાબ અને પાપી છે—પણ આપણે ડહાપણને રસ્તે જવું જોઇએ "—આવા તેના ઉપર આક્ષેપ થયા હતા છતાં ખરી રીતે તો ઈસુ ફળના ખોરાકનેજ વ્યાજબી ખોરાક ગણતા હતા. અને કોઇક વખતેજ યોગ્ય કારણસર આવા ખોરાકથી દૂર જતા—તેથી તેના દુશ્મનો તો કેટલો બધો ધાંધલ મચાવતા હતા. જીસસ અને બાઇબલ કુદરતી જીવન ગાળવાની ભલામણ કરેછે તેથી આપણે પણ તે પ્રમાણેજ બોધ લેવો દેવો જોઇએ—અને આ પ્રમાણે લોકો જ્યારે વર્તન કરશે ત્યારેજ તેઓ " મોક્ષ " મેળવશે.

જીસસ આત્માને શરીર કરતાં ઉચ્ચતર ગણતા હતા. આપણા પોષણના સવાલને તે બહુજ અગત્ય અને વિચારની બાબત ગણતા નહિ કારણ તેમ કરવાથી ઉચ્ચતર આત્માના

વિચાર કરવામાં અને તેને વિષે મનન કરવામાં ખલેલ પહોંચશે એમ તે ધારતા હતા. હું ધારૂં છું કે દરેક દૃષ્ટિબિંદુથી ખોરાકનો વિચાર અમે કર્યો છે અને જેઓ નબળા છે અને જલદીથી પોતાના ચાલુ ખોરાકને મેલી શકે નહિ તેવા, અને બીજા મજબુત લોકો જે કુદરતની શીખામણથી તંદુરસ્તીના સુંદર શિખરે પહોંચવા ઇચ્છે છે તેમને માટે પણ યોગ્ય ખોરાકની અમે ગોઠવણ કરી છે.

માંસ અને દારૂ.

કુદરતે માણસને માંસાહારી—એક શિકારી પશુ—કરવા ઇચ્છા રાખીજ નથી.

માણસ માંસને કાચી સ્થિતિમાં—કંઇ પણ ક્રિયા અને મસાલા ઉમેર્યા વગર પસંદ કરતો નથી તેને કંઇ નહિ તો નિમક તો માંસની સાથે જરૂર જોઇએ છીએ.

માંસાહારી પ્રાણીઓ જ્યારે કોઇ જાનવરને મારી નાંખે છે ત્યારે તેઓને અનહદ આનંદ થાય છે, તેઓ તાજા લોહીથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. પણ માણસ કે જે હજી તદ્દન નિર્દય જંગલી થઇ ગયો નથી તે તો હિંસા કરતાં અટકે છે. તેનું અંતઃકરણ, જ્યારે તે જીવ લેવા જાનવર કે તેનાજેવા પ્રાણીઓ તરફ હથિયાર ઉંચું કરે છે ત્યારે કમકમે છે—બહુજ પથ્થર જેવાં દિલવાળાને પણ મરનારની છેલ્લી સ્થિતિથી અસર થયા વગર રહેતી નથી. ઘણા લોકો તો જો પોતાનેજ જાનવરને મારવું પડતું હોય તો માંસ ખાવાથી દૂર રહે છે. કાચું તૈયાર કર્યા વગરનું માંસ, અને જાનવરોનાં મુડદાં જે કસાઇની દુકાનોમાં જોવામાં આવે છે તે ખરેખર ત્રાસજનક દેખાવ છે, તેથી કરીને કેટલીક જગાએ તો માંસને કાચી સ્થિતિમાં ખુલ્લામાં લઇ જવાની મનાઇ હોય છે. અને માણસે આ પ્રમાણે, કુદરત, પ્રેરણા બુદ્ધિ, સ્વાદની ઇંદ્રી, સાંભળવાની તથા સુંઘવાની ઇંદ્રી તથા અંતઃકરણ વિરૂદ્ધ શામાટે જવું જોઇએ? વળી માણસ પોતે માંસહારી, મુડદા ખાનાર કે સર્વ ભક્ષી ડુક્કર અને રીંછની જાતમાં આવે છે તે બાબત મોટી મોટી શોધખોળ શામાટે થાય છે? વળી માણસ દાંત અને આંતરડા બાબત તપાસ ચલાવે છે અને તે ઉપરથી કુદરતી શક્તિને વેગળી મુકી માંસ યોગ્ય ખોરાક છે કે નહિ તે બાબત જ્ઞાન મેળવવા તજવીજ કરે છે. જો કે આ રસ્તે તે સત્યને માર્ગે જવાને બદલે ઘણી વખત ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય છે. કારણ પોતાના અકુદરતી જીવનને લીધે તેની ઘણી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો વિકારી થઇ ગયાં છે અને કેટલાક અવયવો તો બીજા પ્રાણી જેવાજ પ્રથમથી હોય છે. કેટલાક એવા પણ શોધકો છે કે જેઓ પોતે માંસનો ખોરાક મેલી શકતા નથી તેથી એમ કહે છે કે માણસે માંસ તથા બીજો ખોરાક ખાવો જોઇએ; અને તેમના મતને કેટલાક અણસમજુ લોકો સત્ય માને છે. જો કે માણસને બીજા હિંસક પ્રાણીઓ માફક પંજા અને તીક્ષ્ણ નખો જાનવરને પકડવા માટે નથી અને માણસના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ માંસાહારી પ્રાણીના જેવા હોતા નથી. દાખલા તરીકે કુતરો માંસાહારી છે તે માંસ તથા હાડકાં ખાઇ શકે છે. માણસ તેમ કરી શકતો નથી તેથી તેની હોજરી કુતરાની હોજરી કરતાં જુદા પ્રકારની હોવી જોઇએ.

વળી માણસના 'રાક્ષસી" કહેવાતા દાંત (eyeteeth)ને ફળ અને શાકભાજી ખાનારા તથા માંસાહાર અને સર્વભક્ષક પ્રાણીના દાંત સાથે સરખાવતાં જણાશે કે માણસો શાક અને ફળ ખાનારા છે અને માંસ ખાનારા પ્રાણીમાં નથી આવતા. તેજ પ્રમાણે માણસનાં આંતરડાંની લંબાઇથી પણ તેને માંસાહાર યોગ્ય નથી એમ બતાવે છે. કુદરતેજ માણસને

માટે માંસનો ખોરાક યોગ્ય ગણેલો નથી એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી ઉલટ તેને નુકસાન છે, માંસના ખોરાકથી તેને તંદુરસ્તીને બદલે બીમારી અને માંદગી પેદા થાય છે.

વળી એવી પણ દલીલ કરવામાં આવે છે કે આપણે થંડીના મુલકમાં રહેવાનું હોતાં થંડી ખમી શકવા માટે ચરબીની જરૂર પડે છે અને તે ચરબી માંસમાં હોય છે માટે માંસાહાર કરવો જોઇએ; પરંતુ શરીરને જોઇતી ગરમી 'નટસ'માંથી મળતી હોય તો શામાટે ન મેળવવી. નટસમાં જે ચરબી છે તે માણસનાં શરીરને ખાસ ઉપયોગી છે અને શરીરને નુકસાન કરતા બીજા પદાર્થો તેમાં નથી એ વધારે અગત્યની બીના છે.

ગ્રીનલેન્ડના એસ્કીમો (લોકો)ના દેશમાં નટસ અને સક્કરજન કે શાકભાજી થતાં નથી કે જેના ઉપર તે ગુજરાન કરી શકે. તે પણ થંડીની સામે ટકી રહેવા ખાતર જાનવરની ચરબી ઉપર ગુજરાન કરે છે. પણ તેના કુદરત વિરૂદ્ધના ખોરાકને લઇને તેઓ કદરૂપા અને બેડોળ આકૃતિવાળા હોય છે અને અક્કલ તો તેમને હોતીજ નથી. લોકો ઘણી વખત હવા પાણીનો ખોટો ઢોંગ કરી દારૂ કે માંસ ખાવાની ટેવને આગળ કરે છે. તેઓ જે કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હો કરે છે તે બદલ તેમનાં અંતઃકરણ ડંખે છે અને તે ડંખને નરમ કરવા હવાપાણીને વગોવવામાં આવે છે. ફળાહાર માણસને ખોરાક તરીકે ગરમી અને સરદી ખમવામાં વધારે કૈાવત આપે છે.

માણસ જાત કે જેને પરમેશ્વરે સર્વથી શ્રેષ્ટ જાત તરીકે પેદા કરી છે તે દુનિયાના થોડા ભાગમાંજ રહે એ વાત આપણે ધારી શકતા નથી. બાઇબલમાં પણ કહ્યું છે કે "પૃથ્વી ઉપર વસો." અને પૃથ્વી ઉપર વિસ્તરવા માટે માણસે કુદરતી ખોરાકથી દૂર જવાની જરૂર નથી.

ઉષ્ણકટિબંધનો સર્વથી ગરમ પ્રદેશ અને ઉત્તર ભાગનો સર્વથી ઠંડો પ્રદેશ માણસ જાતનાં રહેઠાણ તરીકે પસંદ પડે તેવો નથી. પણ જો માણસને ગરમ ભાગોમાં રહેવાનું ઠરાવેલું હોય તો પછી તેઓએ કુદરતી જીવન ગાળવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ. તેઓને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે જાગૃત થાય અને તેને અનુસરી તેઓ પાછા ગરમ પ્રદેશમાં ધીમે ધીમે જતા રહે. પણ ખરી રીતે તો આ બંને પ્રદેશનો વચલો ભાગ માણસ જાતના રહેઠાણ તરીકે વધારે સુગમ છે, એમ હું બતાવીશ.

માણસ પરમેશ્વરની આકૃતિ ઉપરથીજ બનેલો છે તે આ દુનિયામાં ધાર્મિક અને શાંત રાજ્ય ચલાવનાર હોવો જોઇએ. તેને બદલે જ્યારે તે જાનવરોને મારે છે, અથવા ખોરાક માટે બીજા લોકોની પાસે મરાવે છે, ત્યારે તે તેના અંતઃકરણની ઇશ્વિરી આજ્ઞાઓને ઉંધી વાળે છે. આ પ્રમાણે તે પોતાના જાતભાઇઓનાં લોહીથી પોતાના હાથ ખરડે છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવામાં આવો ગુન્હો તે કરે છે તેને માટે તેને સખ્ત સજા થવીજ જોઇએ.

માંસાહાર ઉપર બતાવ્યા મુજબ કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હો છે અને તે એક વહેવાર વિરૂદ્ધનું વર્તન છે જેને માટે તેનું ગંભીર પરિણામ આવ્યા વગર રહેજ નહિ. અકુદરતી માંસ અને ઝાડપાલો હોજરીથી પાચન થઇ શકતાં નથી. માંસ ખાધેલું પચ્યા વગર હોજરીમાં પડી રહેતાં તેમાંથી કોહાણ થાય છે ને તેને લીધે આખાં શરીર અને તમામ લોહીને તેના કોહાણની અસર થાય છે. પરિણામે વગર પચેલા શાકભાજી કરતાં વધારે ગંભીર દર્દો થાય છે. માંસ અને તેની સાથે નાખેલા મરી મસાલા તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા સારૂ વાપરવામાં આવે છે. પણ આવી ગરમ ચીજોથી જલદ પીણાં—દારૂ વગેરે માટે મનમાં લાગણી થાય છે એટલે માંસાહાર પોતાની પછવાડે દારૂની ડાકણને સાથે લાવે છે; જ્યાં એક જાય ત્યાં બીજો પાછો તૈયારજ હોય છે. અને થોડા પ્રમાણમાં પણ દારૂ ખરાબ છે એ બાબે તો કોઇને સંદેહજ નથી.

દારૂથી જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાય છે અને તેથી માણસને એક સુંદર સ્વપ્નાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે પણ પાછળથી આળસ, સુસ્તી ઉલટી અને બેચેની પેદા થાય છે. માણસ એમ સમજે છે કે તેને દારૂથી કૌવત મળે છે પણ તે વાત પણ ખોટી છે. કૃત્રિમ જાગૃતિ શરીરને હાનિકારક છે, અને તેનાથી જો ઠગાયો નહિ તો તરતજ જણાય છે કે શરીર ઉલટું દારૂથી નબળું પડી જાય જ્ઞાનતંતુઓ તો તદન શિથિલ પડી જાય છે. ઍલકોહલ (દારૂ)થી મન અને આત્માને ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, દુર્ગુણ અને ગુન્હાઓ પણ તેનાજ પરિણામે થાય છે. જે માણસ માંસ ખાતો નથી તેને કૃત્રિમ જાગૃતિ લાવવાની જરૂર પણ પડતી નથી. જ્યારે માંસ આટલું બધું નુકસાનકારક છે તો પછી ઇસુએ અને બાઇબલે તેના ભક્ષણ માટે મનાઇ કરી છે કે કેમ ? આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે ધર્મ અને બાઇબલની ખરી અસર લોકો ઉપર થાય.

બાઇબલના જુના તરજુમામાં તો ઘણી ભૂલો દાખલ થયેલી છે જેથી કરી તેમાં કરેલું માંસાહાર બાબતનું વિવેચન ખોટું અને ગેરરીતે સમજવામાં આવે છે.

પરમેશ્વરે સૌથી પહેલાં માણસને જે આજ્ઞા આપી તે નીચે પ્રમાણે છેઃ "જુઓ મેં દરેક ભાજીપાલો જેમાં બી રહે છે, અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ અને બી થાય છે, તે પૃથ્વી ઉપર પેદા કર્યાં છે તે સર્વ તમારા ખોરાક તરીકે છે." જેનેસીસ ૧:૨૯–આ ઉપરથી જણાય છે કે મહાન્ પ્રભુએ "માંસ" ખાવાની આજ્ઞા આપેલી નથી. આ આજ્ઞા કે જે દરેક માણસના આત્મામાં લખાયલી છે તેના સિવાય પ્રથમ તો કંઇ બીજી આજ્ઞા કરેલી નહિ. પ્રભુ કે જે સર્વ જગતનો નિયંતા છે તે તો એકજ કાયદો કરે. જો માણસે આ એક આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો ન હોત તો મહાકૃપાળુ પરમેશ્વરને જે બીજા જુદા જુદા કાયદા (અંતઃકરણના ડંખ) કરવાની જરૂર પડતજ નહિ. વળી કહેલું છે કે "બગીચાનાં દરેક ઝાડમાંથી તું ખુશીથી ખાજે–પણ સારા નરસાના "જ્ઞાન"નાં ઝાડમાંથી ખાતો નહિ. અને જે દિવસે ખાઇશ તે દિવસે જરૂર તું મૃત્યુ પામીશ."

પણ સારા અને નરસાના જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું, એ સવાલ સંભવે છે. કારણ જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું એ આપણે સમજી શકતા નથી. બાઇબલના વખતમાં શબ્દોની ટાંચ હતી એમ જણાય છે–જે ઝાડપાલા પૃથ્વી સાથે ચોટેલા છે અને જે ઝાડપાલા ફરી શકે છે, એટલે પ્રાણી વર્ગ તે બંને વર્ગ માટે એકજ શબ્દ વપરાતો હતો. તેથી પ્રાણી વર્ગને બતાવવો હોય ત્યારે તેમાં કંઇ ઉમેરો કરવો પડતો. સાયન્સ તો હજી પણ પ્લેન્ટસ (વનસ્પતિવર્ગ) અને હલકી જાતના પ્રાણી વર્ગ વચ્ચે ખરેખર કયા તફાવત પડે છે તે જાણી શકવા અશક્ત છે. જો કે આપણે તો પ્રાણી તેને કહીએ છીએ કે જેને જોવાથી ઇંદ્રિય છે અને જેને લાગણી હોય છે. બાઇબલમાં જે "સારા નરસાનું જ્ઞાન" કહ્યું છે તે "પ્રાણી" ને માટે છે. વળી પ્રાણી માટે "જીવનનું ઝાડ" એવા પણ શબ્દો બાઇબલના જેનેસીસ પ્રકરણના બીજા અધ્યાયના નવમા શ્લોકમાં વાપરેલા છે એટલે કે જે પ્રાણીને સારૂં અને ખરાબ સમજવાની શક્તિ છે. માણસની માફક તે પ્રાણી માટે તે શબ્દો વાપરેલા છે. ટુંકામાં મનાઇ કરેલો ખોરાક–પ્રાણીનું માંસ ખાવું,એ માણસનું મોટામાં મોટું અને પહેલામાં પહેલું પાપ છે.

હિન્દુ લોકોના શાસ્ત્રમાં તો "માંસ" ખાવાની ચોખ્ખી મનાઇ કરેલી છે.

વળી કુદરતજ જેને માંસ ખાવાનું સરજે છે તેજ મારવાનું કામ કરે છે. માંસનો ખોરાક ખાવાથી "મારવાનું" ખૂન કરવાનું મન થાય છે. માણસ પતિત થયા પછી (સ્વર્ગમાંથી પડયા પછી) તેણે જે પહેલું પાપ કર્યું તે ખૂન—ભ્રાતૃવધ——કર્યું. આનું કારણ માંસાહાર

તે વગર આવું અઘોરકૃત્ય થાયજ નહિ. વળી માણસની અધોગતિ પછી આપણે જાનવરનાં ચામડાં વિષે પણ સાંભળીએ છીએ. ઈશ્વરે આદમ અને તેની સ્ત્રીને ચામડાનાં કપડાં કરી પહેરાવ્યાં. " જેન. ૩-૨૧. જો માણસે પ્રથમથીજ જાનવરને મારવા માંડયા ન હોત તો ચામડાં આવત ક્યાંથી ? માણસજાત કેવી રીતે ખોટે રસ્તે ગઇ તે બાઇબલ બતાવી આપે છે. પ્રથમ તો માણસ સ્વર્ગીય સ્થિતિમાં રહેતો. ફળફુલ ખાતો હતો. પાછળથી પ્રાણીઓને મારી તેનાં માંસ ખાવા લાગ્યો અને તેમનાં ચામડાંથી પોતાના શરીરને ઢાંકવા લાગ્યો. હવે આવો ખોરાક ખાવાથી તેને બીમારી થઇ. જેની રીતે ઘોડાને તેના કુદરતી ખોરાક—ઘાસને બદલે આખા ચણા આપવામાં આવે તો પછી ઘોડાને એક જાતની બેચેની (Restlessness) થાય છે કે જેને લઇ તેને સખ્ત કસરત આપવી પડે છે. માણસને પણ તેજ પ્રમાણે કામ કરવાની ફરજ પડી અને ખેતી કરવાનું શરૂ થયું. એટલે ખરેખર તો ખેતી કરવી એ એક સજા હતી. "તારે લીધે જમીનને પણ ખમવું પડશે. તારે તારો ખોરાક જીંદગી સુધી જમીનમાંથી મેળવવો. જમીનમાંથી તારા માટે કાંટા અને ઝાંખરાં પણ પેદા થશે. તને પરસેવો વળશે ત્યારે તું ખાવા પામીશ." જેન ૩-૧૭-૧૯. આ પ્રમાણે પ્રભુનો શ્રાપ મૃત્યુલોક ઉપર ઉતર્યો. પ્રથમ તો જમીનમાંથી આપો આપ ફળો પેદા થતાં, પણ હવે તો માણસની સખ્ત મજુરી છતાં વારંવાર ખરાબ અને ઓછા પાક વગેરેની પીડા પડે છે. ખેડુતને નશીબમાં હમેશાં ચિંતા અને ફિકર રહે છે. સારા સ્વાદિષ્ટ ફળને બદલે માણસને અનાજ અને શાકભાજી ખેતરોમાં પેદા કરી ખાવી પડે છે, આ તેની સજા છે. " તું ખેતરોમાંથી ભાજીપાલો અને અન્ન ખાજે " જેન ૩-૧૮. વળી ખેતરોમાંથી તે જે મહેનત કરી પેદા કરે છે તે સર્વે તેના શરીરને નુકસાનકર્તા છે. ખેતી કરી અનાજ પેદા કરવા પછી દ્રાક્ષ પેદા કરવાનું થયું, અને ત્યાર પછી અફીણ, તમાકુ, દારૂ અને તેનાથી થતી માઠી અસર સહિત પેદા થયો. અને "નોહા" ખેતીનું કામ કરવા લાગ્યો અને તેણે દ્રાક્ષનું ઝાડ આપ્યું.

તેણે દ્રાક્ષનો રસ પીધો અને તેથી તે ઉન્મત થયો તથા પોતાના તંબુમાં ઉઘાડે શરીરે રહ્યો, " અને કેનાનના બાપ હેમે પોતાના બાપને નાગો જોયો તે વાત પોતાના ભાઈઓને કરી. ત્યાર પછી વેપાર અને હાથે કામ કરવાનો કસબ હસ્તીમાં આવ્યા. શિલ્પશાસ્ત્ર પાછળથી પેદા થયું અને બેબલનો ટાવર બાંધવામાં આવ્યો. તે વખત જુદી જુદી જબાનો શરૂ થઇ અને તેમાંથી ભાષા જ્ઞાન પેદા થયું.

પણ આની સાથે સાથે દુઃખ અને પીડા પણ વધવા લાગી, માણસ વધારે ને વધારે ભૂલમાં પડતો ગયો અને તેથી તે કુદરત અને પ્રભુથી દૂરને દૂર થતો ગયો. દરદ, દીલગીરી, હાજત, તૃષ્ણા અને નિરાશા વધતાં ગયાં—તે એટલે સુધી કહેવામાં આવ્યું કે " આપણી જીંદગીનાં વર્ષો ૭૦ છે અને તે જો વધારે થઇને ૧૦૦ થયાં તોપણ તે બધો વખત મહેનત મજુરી અને દીલગીરીનાંજ થવાનાં છે. સામ્સ—૯૦, ૧૦૦

જો કે વારંવાર પેગંબરો અને બીજા ગેબી અવાજોથી કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન ન થવા માટે અને માંસાહાર ન કરવા માટે કહેવામાં આવતું હતું, અને જીસસ પેદા થશે એમ બોધ કરવામાં આવતો હતો. પછી ઓચીંતા એક અંધારી રાત્રે અજવાળું થયું અને "જીસસ" પેદા થયો. ક્રાઇસ્ટની ઇચ્છા આદમના પતિત થવાનો બદલો વાળવાની હતી. તેની ઇચ્છા માણસને પાછા કુદરત અને પ્રભુ તરફ લઇ જવાની હતી. વળી તેની ઇચ્છા પ્રાથમિક પાપ માંસાહારનું હતું તેને દૂર કરવાની હતી. કારણ એ પાપ ગયા વગર તેની સારી શીખામણની અસર થાય તેમ નહતું.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सफलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલેા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રેાગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.]   એપ્રીલ ૧૯૧૫.   [અંક ૪ થેા.

The Racial Functions.

(From DR. SALEEBY'S " HEALTH, STRENGTH AND HAPPINESS ")

The germinal or racial cells are *in* the body, but not *of* it. They have in them the life of this world to come, and if the word holy is to be applied to anything on earth, it must certainly be applied to them. The relation of these instincts and functions to the individual who exercises them, to his health of body and peace of mind, to the length and worth of his life is intimate in the extreme.

The natural development of the racial instinct may be regarded as begining from the fourteenth year, and for the greater part of the years to come the human being has within him or her the racial instict. During the first years of adolescence it is coming to its own, and thereafter it is established.

At this time there arises in both sexes, feelings and phenomena of puberty. Among boys these phenomena spring spontaneously from inner development processes, and should be left to take their own course. They indicate that the boy is beginning to become fit in health, development, and years for the

incomparable task of handing on the lamp of human life to the future. The boy need not be alarmed. He should not repress these processes. He does not need help. These are the means for the supreme end; the life that is to be, which endows the whole with grandeur and purpose. Ignorance of this truth is the poisoner's opportunity. It is necessary for us to inform the young generation " that continence prejudices not at all the existance or the potential effectiveness of the racial function, which may be successfully exercised after any number of years of abstinence. It is false, to assert that continence is injurious immediately; or that it precludes the subsequent possibility of fatherhood. The body exists for the care and protection of the germinal tissues. They do not exist for it. *Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function but the fit exercise of the function depends upon the health of the body.* The internal secretions of the racial organs undoubtedly affect the body for its good. But the health of these organs does not depend in any degree whatsoever upon whether or not their products come to anything. It depends upon their local freedom from disease, for which there is no assurance so safe as chastity, and upon the heath of the blood which nourishes them, which in its turn depends upon the observance of the general principles of hygiene.

If one is to be really a man or a woman, it is necessary that these characteristic organs be present, healthy and active. But compliance with these conditions does not necessitate any exercise of the racial functions at all, and there is no greater risk of their infraction than is incurred by the exercise of these functions in the common and too commonly accredited fashion.

One of the disgraceful and most successful methods practised by the quack is the use of suggestion for the purpose of pursuading the victim that his characteristic powers are in peril. Not once in a thousand homes, where this belief is created, is there the slightest warrant for it.

We offer warnings by counter suggestion or knowledge. The two pernicious doctrines invoked by men in their own

interests are false. They are as follows:—(1) That a large amount of indulgence is necessary for man's health; (2) That in the absence of opportunities adequate in amount, they would become irresponsible and uncontrollable.

It is possible for civilised man to have a transmutation of the sex-energy rightly, safely, and profitably. Spend it they must, and quickly enough. Very nearly the whole of it, indeed, for the celibate must be transmitted before expenditure on higher planes.

The best advice I can offer, then, true, though trite and perhaps vague, is to get a purpose, and an interest and to pursue them. (Too much is commonly expected from musculer expenditure alone-as, for instance, amongst public-school boys.) As every one knows, this is the means of safety. There will follow upon it a diminution in the call of the racial instinct as such. So much the better. Plenty of quacks will then be ready to assure us that we are losing our virility. The answer is that we are proving our virility by the transmutation of what would otherwise be bestiality.

The question why the sex-energy is in any case powerful enough and to spare——so vastly in excess of the need? We might in answer to it say that from this point of view suggested by us, man, after all has not an excess of this passion——if he knows how to achieve its transmutation. Nature is most lavish in her provision of this energy. No youth is to be alarmed at nocturnal phenomena on the ground that they will cost him dear. The extent of the loss thus involved, if it be determined wholly by internal causes, and in the absence of previous habits which have thrown the whole neuro-chemical mechanism out of order, is wholly negligible——as is the loss involved in fatherhood.

The reproductive glands of the male organs, besides accomodating the germ-plasm produce certain chemical compounds, in some measure capable of identification, which are to be numbered amongst the most important of all the internal secretions of the body. By an internal secretion we mean one which is destined to pass into the blood, as contrasted, for instance, with such a secretion as that of the kindneys which

is taken from the blood not added to it. Now secretion of the male reproductive organs makes manhood possible. In its absence, or in the case of its early destruction by disease, manhood never appears; and there is no surer way in which to destroy existing manhood than in such a course of life as, in effect, deprives the body of the internal secretion of the testes. Manhood, then, is the product of the energy of the racial organs; and the conception of the transmutation of sex takes on a strictly rational and concrete aspect in the light of this fact. It is not merely that as every competent and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual. It is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintenance of manhood is possible. The cost of fatherhood is exceedingly small—so small as to be wholly negligible. Nature has so ordained. A man many achieve this privilege in reasonable or indeed in unreasonable or abundance, and yet retain for his own use all but a wholly insignificant proportion of the invaluable substances which his racial organs, during the years of manhood, are always actively producing and pouring into his blood. The consequences of sexual excess are thus the most intelligible thing in the world. They depend not upon nervous excitement but upon the definite loss to the blood of substances without which the vigour and energy of manhood, which have changed the face of the earth, are impossible. In the most literal and accurate possible senses of the words, the internal secretion of the testes has made human history by its absorption into the human blood.

Prejudices about Digestion.

(By Dr. E. R. Moras, M.D.)

The main function of the stomach is supposed to be "digestion." Really a very unimportant phase of that function, the digestive, takes place in your stomach. Digestion proper takes place inside of

tiny microscopic cavities called "vacuoles that exist in the hearts of nuclei of the millions of cells that compose every organ and tissue——brain and all. These millions and millions of little spaces (vacuoles) are your real stomachs. They are always filled with digestive juice, and are the stomachs and mouths that cry out with hunger, as they are the ones which empty out into your blood and back to your big stomach the improper or injurious things which you drink or swallow.

When your stomach rebels or reminds you that something is wrong with your digestion don't think of the pouch inside of your abdomen, but think of the multitude of little vacuoles or stomachs contained in all your organs and tissues as well as of those which exist inside of the pepsin manufacturing cells of the lining mucous membrane of your visible stomach.

Another mistaken idea is the belief that the stomach or gastric juice is " the " digestive juice. The fact is that there exist in the body as many essential digestive juices as there are vital organs or tissues. Even bone-cells possess their special digestive juice. Otherwise no organ or tissue could grow or reproduce.

Gastric juice is only one of the by-products of the glanduler cell-stomachs which constitute the walls of your abdominal stomach, just as brain fluid or juice is one of the by-products of the cell-stomachs of your brain. If you get that clearly pictured in your mind you will readily understand the origin or causes of head-aches and countless other symptoms.

From the serum and lymph which blood vessels and lymphatics bring their way, the stomach cells pick out what they need to replace the loss or waste incident to living and working. During this process, which is one of internal digestion and assimilation, there happens to be formed a number of by-products, the three most important of which are pepsin, hydrochloric acid and mucus.

The stomach keeps alive and in working condition only by constantly replenishing its own cellular material or protoplasm, by constantly manufacturing stomach cells. In other words, by

each stomach cell digesting what the blood brings it into something that its protoplasm and necleus can transform into protoplasm and nucleus exactly like itself. If the blood contains the proper constituents the stomach cells can never make a mistake, and no such thing as stomach trouble is possible. But if the blood doesn't, all the *gastric* juices and pepsins and digestive tablets and moonshine won't help or mend matters.

You may think that your stomach gets plenty to eat and work with when it really doesn't get one-tenth enough; *simply* because the stomach never helps itself with the drinks and foods that you swallow. The stomach does not even absorb water, water being taken up from the intestines. The *nourishment* that is intended for the stomach reaches it only through the roundabout way of the general circulation, having to passs through the heart into the lungs and back through the heart into the arteries and finally reach the invisible capallaries in the substance of the walls of the stomach. Therefore it is a long wait and way from the time and place that food is swallowed *to the time* and place when and where the vital cells of *your* stomach get

some of the fermenting chyle (partly digested foods) into the blood and the blood into the tissue-cells, by which it is refused in part or whole as not being appropriate for their purposes. The stomach glands also have no use for it and either reject it or transform it into mucus or slime. There is then a damming back of the blood in the general circulation against the inflow of the new partly digested food from the lymphatics. As a result of this there occurs stagnation of partly digested and nondigested foods in the stomach and bowels, followed by decomposition and fermentation——which are the immediate and exciting causes of the numerous symptoms usually laid at the stomach's door; when actually the stomach isn't a particle to blame.

Do not think that you or anybody else can teach your stomach anything. it was made long before you or others began to "think" or mentalize into it. It still knows what it is made for and will keep telling you, with pain and sorrow or ease and pleasure, as long as you feed to please your taste or to make up for your waste.

As you now realize, there is, in all forms of stomach ailments, a deficiency of certain natural constituents in the entire body. This deficiency is sometimes if not usually associated with an excess of certain other constituents. Therefore, in order to accomplish a cure whose results will be permanent it is necessary to saturate the blood itself with the appropriate natural remedy-constituents that are lacking and for which all the organs of the body are making such imperative demand by up-setting the stomach or the brain. And you shall soon learn what those "appropriate natural remedy-constituents" are.

The Small Intestine is not a part of the sewer of the body and its function must not be confounded with that of the large or colonic bowel.

In the process of digestion the "duodenum" and small bowel play a more important part even than the stomach—— for the entrance of chyle or partly digested foods takes place along the course of the small intestines. The lacteal and lymphatic vessels which convey the partly digested constituents

"નેચરોપથી" અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

[અનુસંધાન માર્ચ ૧૯૧૫ ના પૃષ્ઠ ૧૧૧ થી.]

(૧૮) પ્રશ્નઃ—મનુષ્યના શરીરની "ટેમ્પરેચર" કે ઉષ્ણુતામાનમાં ફેરફાર થવાથી શું પરિણામ નિપજે છે?

ઉત્તરઃ—ગરમ વાતાવરણમાં ચામડીને પરસેવાથી ભીની કરીને, તથા ઠંડા વાતાવરણમાં ત્વચા તરફ વધારે પ્રમાણમાં લોહી મોકલીને, તેમજ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયામાં ઘટતો ફેરફાર કરીને જીવનશક્તિ કે કુદરત શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર થતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ જ્યારે જીવનબળ કમતી હોય ત્યારે, અગર તો અસ્વાભાવિક વાતાવરણ અને સંજોગોમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે વખત મનુષ્યને રહેવું પડે ત્યારે, આખરે શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર પડે છે. અને સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે, દરેક ડીગ્રી ટેમ્પરેચરના વધારા સાથે નાડીના ધબકારામાં દર મિનિટે દસ ધબકારાનો વધારો થાય છે. કૉલેરાંના દરદીની ટેમ્પરેચર (ઉષ્ણુતામાન) કેટલાક દિવસ સુધી ૮૫ થી ૯૦ ડીગ્રીની વચમાં રહે છે તે અપવાદ બાદ કરતાં બીજા કોઈ દરદવાળા મનુષ્યના શરીરની ગરમી જો ૯૩ ડીગ્રી કરતાં ઓછી થઈ જાય તો એક સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે તે દરદી બચશે નહિ. તેવીજ રીતે ટાઢીઆ ચઢઉતરના તાવ (એકાંતરીઓ–તૃતીયક અને ચોથીઓ) માં કેટલીક વાર ટેમ્પરેચર ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપર જાય છે તે અપવાદ બાદ કરતાં ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપરાંતની શરીરની ગરમી મનુષ્યનો પ્રાણ લે છે; અને ૧૦૮$\frac{4}{5}$ ડીગ્રી શરીરની ટેમ્પરેચર થાય તો ઘણુંખરૂં નક્કી મરણ નિપજશે એમ સમજવું. સવારમાં તાવ ઓછો એથવો સારૂં ચિન્હ છે, પરંતુ રાત પડયા પછી સવાર થતા સુધી તાવનું વધવું એ ખરાબ લક્ષણ છે.

(૧૯) પ્રશ્નઃ—કયી ચીજોને ખોરાક ગણી શકાય?

ઉત્તરઃ—સજીવ શરીરમાં દાખલ થયા પછી જે પદાર્થો શરીરના બંધારણમાં કામ લાગી શકે; એટલે કે, જે પદાર્થોમાંથી સજીવ પરમાણુઓ (Living Cells) અને શરીરનાં વિધવિધ અંગઉપાંગો અને અવયવો રચાઈ શકે તે સર્વેનો ખોરાકમાં સમાવેશ થાય છે.

(૨૦) પ્રશ્નઃ—ખોરાકની ચીજો અને ઝેરી વિષમય પદાર્થો વચ્ચે શો તફાવત છે?

ઉત્તરઃ—શરીર પોતાના બંધારણ–રચનામાં વાપરી ન શકે તેવા; અને જેને દાખલ થતા અટકાવવામાં, તથા કોઈ રીતે દાખલ થઇ ગયા પછી શરીરમાંથી જેમ બને તેમ જલ્દી કાઢી નાંખવામાં, શરીરને પોતાની જીવનશક્તિ–પ્રાણબળનું થોડું વધારે ખર્ચ કરવું પડે તેવા સર્વ પદાર્થો ઝેરી અને વિષમય કહેવાય છે. આવા પદાર્થો શરીરમાં દાખલ થઈ સજીવ અણુઓ (Living cells of the body) અને જીવનશક્તિનો સંહાર કરવાનુંજ કામ કરે છે. થોડા પ્રમાણમાં લીધેલા ઝેરી પદાર્થો–વિષ–થોડા ભાગને નુકશાન કરે છે, અને મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થયેલાં ઝેર આખા શરીરની ક્રિયા બંધ પાડીને મરણ નિપજાવે છે. આ રીતે એક વિષમય–ઝેરી પદાર્થને થોડા અગર વધતા પ્રમાણમાં ખાઓ; પરંતુ તે હમેશાં સંહારક ક્રિયાજ કરે છે. હા, કેટલાક ઝેરી પદાર્થો (જેવાં કે, તમાકુ,

અફીણ, દારૂ, સોમલ, વછનાગ) શરીરમાં દાખલ થયા પછી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને જાગૃતિ આવેલી જણાય છે. પરંતુ તે જાગૃતિ તો ગામમાં જંગલી વાઘ ઘસી આવવાથી, અગર તો રાત્રે ઘરમાં ચોર દાખલ થવાથી, અથવા તો ઘોડાને ચાબુક વાગવાથી, અગર તો કોઈ સતીની આબરૂ પર નીચ હુમલો થવાથી તે પતિવ્રતામાં સિંહણના જેટલો જુસ્સો, સ્ફુર્તિ અને જોર આવેલાં જણાય છે તેવીજ રીતે ઝેરી વસ્તુઓના શરીરમાં દાખલ થવાથી બને છે.

(૨૧) પ્રશ્નઃ—પચનક્રિયા એટલે શું ?

ઉત્તરઃ—બહુ ચોક્કસ રીતે કહીએ તો જઠર અથવા હોજરીના સંકોચવિકાસ અને હાલવાથી તેમજ જઠર-રસ (Gastric-juice) ના ભળવાથી ખોરાકનું ઓગળી જવું એનું નામ પચનક્રિયા (Digestion) કહેવાય છે. પરંતુ સાધારણ રીતે 'પચન ક્રિયા' એ શબ્દ વિશાળ અર્થમાં વપરાય છે, અને તે વખતે શરીરપોષણની સર્વે ક્રિયાઓ (nutritive processes) નો તેમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(૨૨) પ્રશ્નઃ—શરીરપોષણની ક્રિયાઓ કયી કયી છે ?

ઉત્તરઃ—પ્રથમ ક્રિયા તે **સંકર્ષણ** (Prehension) જે વડે ખોરાકને મુખમાં દાખલ કરવામાં આવે છે; તે પછી **ચર્વણ** (Mastication) જે વડે ખોરાક ચવાઇને બારીક બની થુંક સાથે ભળે છે અને **નિગરણ** (Deglutition) નામની ક્રિયા વડે તે ગળે ઉતરી જઠર કે હોજરીમાં જઈ પહોંચે છે; **ખરી પચનક્રિયા** (Digestion proper) વડે તે બરાબર ઓગળીને જઠરરસ સાથે ભળી તેનો એક સરખો માવો બને છે જેને ઇંગ્રેજીમાં 'કાઇમ' (Chyme) કહે છે; તે પછી **દુગ્ધીકરણ** (Chylification) ની ક્રિયા થાય છે જેનાથી જઠર તરફથી આવેલા પદાર્થોમાંથી સૂક્ષ્મ અણુરૂપ બની ગયેલાં ખોરાકનાં તત્વો આખાપાખા પદાર્થોથી જુદાં પડી તેમાંથી દુધ જેવો એક પદાર્થ બને છે જેને ઇંગ્રેજીમાં 'કાઇલ' (Chyle) કહે છે; **શોષણ** (Absorption) ક્રિયા વડે આ કાઇલ ઇત્યાદિ રૂપમાં આવેલાં ખોરાકમાંનાં પોષક દ્રવ્યોને કેટલીક શિરાઓના બારીક છેડા (Extremities of the veins) અને 'લૅક્ટીઅલ્સ' નામની શિરાઓ-નલિકાઓ ચૂસી લેઇને આખા શરીરના લોહીના જથામાં ભેળવે છે; તે પછી **વાયુપૂર્ણકરણ** (Aeration) ની ક્રિયા વડે લોહીમાં ભળેલાં તે ખોરાકનાં તત્વોને ફેફસાંમાં લેઈ જઈ ત્યાં 'ઓક્સિજન' નામના પ્રાણ-વાયુ સાથે સંમિશ્રિત કરી તેમનામાં વધુ ફેરફાર કરવામાં આવે છે; તત્પશ્ચાત **પરિક્રમણ** કે **અભિસરણ** (Circulation) ની ક્રિયા થાય છે જેથી ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર થયેલાં પોષક તત્વો શરીરના સર્વ ભાગને પહોંચાડવામાં આવે છે; અને છેલ્લે **પરિપાક** (Assimilation)ની ક્રિયા વડે આ પોષક દ્રવ્યો સજીવ અણુ રૂપ બની શરીરના બંધારણમાં દાખલ થાય છે.

(૨૩) પ્રશ્નઃ—ખોરાક શી રીતે બને છે ?

ઉત્તરઃ—વનસ્પતિના ઉગવા અને વધવાથી; પરંતુ કોઈ પ્રાણી કે મનુષ્ય ખોરાકની વસ્તુઓ પોતાના શરીરની બહાર નવીન બનાવી કે ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ વનસ્પતિએ તૈયાર કરેલા ખોરાક ઉપરજ સીધી કે આડકતરી રીતે નિર્વાહ કરે છે. વનસ્પતિવર્ગ (ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિ) અકરણ-નિરિંદ્રિય (ઇનઑરગૅનિક Inorganic) તત્વોનું રૂપાન્તર કરીને તેમને સેંદ્રિય (ઑરગૅનિક) બનાવે છે, એટલે કે તેમને " પ્રૉક્સીમેટ પ્રિન્સી-પલ્સ " (Proximate principles or compounds) જેવા કે ફ્રિબ્રીન, ઑલ્બ્યુમીન,

કેઝીન, સ્ટાર્ચ, ખાંડ, ગુંદર, લિગ્નિન (Lignin) ઇત્યાદિ બનાવે છે; અને આવા રૂપમાં આવેલા પદાર્થોજ મનુષ્ય અને પ્રાણીના પોષણમાં કામ લાગી શકે છે.

(૨૪) **પ્રશ્ન:**—ઉપર કહ્યા તે "પ્રૉક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ" ને ખોરાક કહી શકાય કે નહિ?

ઉત્તર:—ના. જ્યાં સુધી આ પ્રૉક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ એક બીજા સાથે કુદરતી રીતે એકઠા મળીને કોઈ ખોરાકની ચીજ—જેમકે સક્કરજન, બટાટા, અનાજ—ના રૂપમાં એકત્ર હોય છે ત્યાં સુધીજ તેમના વડે શરીર દીર્ઘકાળ પર્યંત પોષાતું રહી શકે છે. તેટલા માટેજ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ. ડી. કહે છે કે "Proximate or alimentary principles are not aliments."

(૨૫) **પ્રશ્ન:**—રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ખોરાકનાં પોષક તત્વો વિષે નિર્ણય બાંધી શકાય છે?

ઉત્તર:—આ બાબત જરા વિવાદસ્પદ છે. પરંતુ ડૉક્ટર ટ્રૉલ એમ. ડી. તો ભાર મૂકીને કહે છે કે, કદિ પણ તેમ બની શકતું નથી, અને તેના કારણમાં જણાવે છે કે:—"Chemistry only applies to inorganic matter. When food is analyzed, the organic arrangement of its molecules, on which its value as food depends, is destroyed, and we only know what is left. Organic chemistry is a misnomer. ફક્ત ઇન ઑરગૅનિક (નિરિંદ્રિય) પદાર્થોની સાથેજ રસાયનશાસ્ત્રને સંબંધ છે. જ્યારે ખોરાકનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જેના ઉપર ખોરાક તરીકેની તેની ઉપયોગીતાનો આધાર રહેલો છે તેવી અણુઓની એક ખાસ પ્રકારની 'ઑરગૅનિક' (સેંદ્રિય) ગોઠવણ કેવળ નાશ પામે છે, અને તે પછી જે બાકી રહે છે તેજ આપણા જાણવામાં આવે છે. સકરણ અથવા સેંદ્રિય રસાયનશાસ્ત્ર (ઑરગૅનિક કૅમિસ્ટ્રી) એ એક ભૂલ ભરેલું નામ છે."

એક ગુલાબના પુષ્પનું દૃષ્ટાંત લ્યો. ગુલાબનું ફુલ શાનું બનેલું છે તે કેમીસ્ટ્રી અગર રાસાયનિક પૃથક્કરણથી કદિ પણ ખરી રીતે જાણી શકાયજ નહિ. ફુલનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ધારો કે આપણા હાથમાં, કારબન, ઑક્સીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન અને ફૉસ્ફરસ જેવાં તત્વો આવ્યાં. પરંતુ તેથી શું? એક ક્ષયનો કે કૉલેરાનો જંતુ લેઈ તેનું પૃથક્કરણ કરશો તો પણ આનાં આજ તત્વો તમારા હાથમાં આવશે. માટે ગુલાબના ફુલ અને ક્ષયના જંતુની બનાવટમાં જે ખરો ભેદ છે તે કદિ પણ રાસાયનિક પૃથક્કરણથી હાથ આવી શકે નહિ. ઉપર કહ્યાં તેવાં કારબન, નાઇટ્રોજન આદિ જડ તત્વોમાં અને ફુલમાં ઘણોજ મોટો ભેદ છે. કારણકે એક ફુલ કે જંતુનું પૃથક્કરણ કરવાથી જે તત્વો હાથ આવે તેને એકત્ર કરીને કદી પણ કોઈ રસાયનશાસ્ત્રી ફરીથી તેમાંથી ફુલ કે જંતુ બનાવી શકતો નથી. એ કરવાનું કામ તો જીવ કે પ્રાણનું છે, અને તે જીવ કે પ્રાણ કદી રસાયનશાસ્ત્રીના ચીમટાથી પકડાતો નથી, કે તેના કાંટાથી તોળી શકાતો નથી. માટેજ પ્રખ્યાત આંગ્લ રાજ-કવિ ટેનીસન નીચેની ઉંડા ભાવાર્થ છતાં સાદા શબ્દોવાળી લીટીઓ લખે છે:—

" Flower in the crannied wall,
I pluck you out of the crannies.
I hold you here, root and all, in my hand,
Little flower; but if I could understand
What you are, root and all, and all in all,
I should know what God and man is."

(૨૬) પ્રશ્ન:—શું રસાયનશાસ્ત્ર રચનાત્મક કે ઉત્પાદક (Constructive) નથી?

ઉત્તર:—આ પ્રશ્નના જવાબમાં પણ ડૉકટર ટ્રૉલ, એમ. ડી., આ પ્રમાણે કહે છે.

"Not at all. Chemistry is purely destructive. No chemist has ever yet produced anything that will grow and reproduce itself. This is distinctly the domain of vitality. જરાએ નહિ. રસાયનશાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે ફક્ત સંહારકજ છે. કોઈ પણ રસાયનશાસ્ત્રીએ હજુ કોઇ પણ વખત એવું બનાવ્યું નથી કે જે પોતાની મેળે વધે અને પોતાના જેવી પ્રજા પેદા કરે. આ કાર્ય તો ચોખ્ખી રીતે જીવ કે પ્રાણનું છે.

(૨૭) પ્રશ્ન:—રસાયણશાસ્ત્ર અને જીવનતત્વ વચ્ચેનો તફાવત જરા વધારે ખુલાસાવાર સમજાવો.

ઉત્તર:—વિધવિધ રાસાયનિક તત્વોનો સંયોગ થવો અગર તો તેમનું પૃથક અગર વિચ્છિન્ન (જુદા) પડી જવું તેનેજ રાસાયનિક ક્રિયાઓ, અગર રાસાયનિક ફેરફારો, કહેવામાં આવે છે. પરંતુ રાસાયનિક જડ તત્વોનું સ્વરૂપાન્તર કરીને તેમને સજીવ બનાવવા તે કામ જીવનશક્તિ કે પ્રાણતત્વનું છે. રસાયનશાસ્ત્ર તો બે અગર તેથી વધારે તત્વોનો રાસાયનિક સંયોગ કરીને એક ત્રીજો પદાર્થ તૈયાર કરી શકે છે, અને પુનઃ તેનું પૃથક્કરણ કરીને પેલાં મૂળતત્વોને પાછાં ફરીથી જેવાં ને તેવાં જુદાં પાડી શકે છે; પરંતુ જીવનતત્વ (Vitality=વાઈટેલીટી)તો આવું કાંઇજ કરતું નથી. જીવનશક્તિ તો ખોરાકના પદાર્થોમાંથી શરીરનાં સજીવ અણુઓ (Animal protoplasmic cells) અને વિવિધ અંગ ઉપાંગો રચે છે, જે વધે છે, એક બીજાથી આકાર, ક્રિયા અને ગુણમાં વધારે ને વધારે ભિન્ન થતાં જાય છે, અને પોતાના જેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે; વળી આ જ પાછાં ઘસાઈને–વપરાઈને જીર્ણ થઈ જાય છે ત્યારે તેમાં પુનઃ ફેરફાર કરી તેમને બહાર કાઢી નાંખવા લાયક કચરાનું રૂપ (Excretions or waste matter) પણ જીવનતત્વજ આપે છે. પરંતુ કોઈપણ રસાયનશાસ્ત્રી એક ઈંડાનું અગર તો કોબીજનું (Cabbage), અથવા તો ઘઉંનું એકવાર પૃથક્કરણ કરી તેનાં મૂળ રાસાયનિક તત્વો (chemical elements) એકવાર છુટાં પાડી નાંખી ફરીથી તેમને એકઠાં કરી મૂળના જેવું ઇંડુ–કોબીજ કે ઘઉં બનાવી શકતો નથી.

(૨૮) પ્રશ્ન:—"ઑલ્કોહૉલ" (Alcohol) અથવા મદ્યસાર અને જાતજાતના દારૂ એ ખોરાક છે કે નહિ? એટલે કે તેનાથી જ્ઞાનતંતુ કે બીજા કોઈ ભાગને પોષણ મળે છે કે નહિ?

ઉત્તર:—ના, કદાપિ નહિ. કોઇ પણ વનસ્પતિ કે પ્રાણીની સંવર્ધક કે રચનાત્મક ક્રિયાઓ (Formative processes of any living thing) વડે ઑલ્કોહૉલ (મદ્યસાર) કે દારૂ બનતો નથી. એથી ઉલટું કહોવાણ અને વિપરીત વિનાશકારક ક્રિયાઓના પરિણામે દારૂ બને છે. અર્થાત્ ખોરાકની ચીજોને કહોવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં જે "યીસ્ટ" Yeast નામના જંતુઓ પેદા થાય છે તે જંતુઓનાં મળમૂત્ર (Excretions) તેનુંજ નામ ઑલ્કોહૉલ (મદ્યસાર) કે દારૂ. (દેશી દવાઓમાં જે જાત જાતના આસવો વપરાય છે તેમાં પણ 'ઑલ્કોહૉલ'નું મોટું પ્રમાણ રહેલું હોય છે.) ઑલ્કોહૉલ આ રીતે મળરૂપ હોવાથી તમાકુ, વછનાગ, સર્પનું વિષ કે શિતળાની રસી કરતાં પણ ખોરાક તરીકે વધારે ઉતરતું અગર દૂરનું સ્થાન લે છે.

(૨૯) પ્રશ્ન:—કયી ચીજો ખાવા લાયક, અને કયા પદાર્થો ખાવા લાયક નહિ, એ આપણે શી રીતે જાણી શકીએ?

ઉત્તર:—શરીરના આરોગ્ય અને સુખને માટે કયી કયી બાબતો કે ચીજો કામની કે સારી છે તે તત્કાળ આપણે જાણી શકીએ તેવા હેતુથીજ કુદરતે-ઈશ્વરે આપણને પંચ ઇંદ્રિયો આપેલી છે. આ શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કોઇ ખરાબ ચીજ દાખલ થવા આવે ત્યારે તુરત આપણને ખબર આપવા અને તેને દાખલ થતાં અટકાવવાનું કામ કરવા માટે દ્વારપાળ કે 'સેન્ટ્રી' તરીકે આપણને પાંચ ઇંદ્રિયો મળેલી છે, અને તેમની સૂચના પ્રમાણે ચાલીને, મનુષ્ય સિવાયનાં અન્ય સર્વે પ્રાણી-પશુ-પક્ષી નીરોગી અને પૂર્ણ આયુષ ભોગવનારાં થઇ શકે છે. પરંતુ માબાપના ખોટા ઉપદેશ અને દૃષ્ટાંતને લીધે, નુકશાનકારક રિવાજો અને આડે રસ્તે દોરવાઇ ગયેલા મિત્રો-સંબંધીઓના ખોટા આગ્રહની સામે થવા જેટલું મનુષ્યત્વ કે હિમ્મત નહિ હોવાને લીધે, તેમજ જાતી અજ્ઞાનને લીધે, એમ વિવિધ કારણોને લીધે મનુષ્યો પોતાની લગભગ સર્વે ઇંદ્રિયોને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં વિકારી-રોગી બનાવી દે છે. તેમાં પણ ખાસ કરીને રસનેંદ્રિય-જીભની સ્વાદ પારખવાની, અને નુકશાનકારક ચીજો શરીરમાં દાખલ થવા આવે ત્યારે ચેતવણી આપવાની, શક્તિ દર લાખ માણસમાંથી નવ્વાણુ હજાર નવસેં ને નવ્વાણુ મનુષ્યોએ બગાડી નાંખેલી હોય છે; તેથીજ કયી ચીજો ખાવા લાયક છે, અને કયી ચીજો ખાવા લાયક નથી, એ સવાલ સંમજુ મનુષ્યોને પુછવો પડે છે, અને તેનું નિરાકરણ કરવા માટે બુદ્ધિને ખાસ વાપરવી પડે છે. આ પ્રશ્ન જો કે અતિ મહત્વનો છે, છતાં આપણી આ ટુંકી પ્રશ્નોત્તરમાળામાં તો બધી વાત સ્વલ્પમાંજ સમજાવવી જોઇએ. માટે સાંભળો. પ્રથમ તો **પ્રશ્ન ૧૯-૨૦** ના જવાબમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે પુનઃ સ્મરણમાં લાવો. વધારેમાં, અગર તો બીજા શબ્દોમાં, એ કહેવાનું કે, જે પદાર્થના ખરા સ્વરૂપમાં કૃત્રિમ રીતે જેમ બને તેમ ઓછો ફેરફાર અને ભેળસેળ કર્યા વગર જે પદાર્થ મનુષ્ય સ્વાદપૂર્વક ખાઇને સહેલાઇથી પચાવી શકે; તેમજ તેમાંથી શરીરને વાસ્તવિક પોષણ મળી જેમાંથી શરીરના અવયવો રચાઇ શકે; અને જે પદાર્થો શરીરની અંદર જલ્દી કોહી જવાના સ્વભાવવાળા, અને વિષમય પદાર્થો અને જંતુઓની ઉત્પત્તિ કે વૃદ્ધિને મદદ કરવાના ગુણવાળા ન હોય; તેમજ જેનો કચરો શરીરમાં વધારે વખત ભરાઇ રહેવાનો ગુણ ધરાવતો ન હોય; વળી જે પદાર્થો શરીરને નિષ્પ્રયોજન ઉષ્કેરીને જીવનબળનો વૃથા વ્યય કરાવવાના લક્ષણ વિનાના હોય તેવા પદાર્થોજ મનુષ્યે ખાવા લાયક છે. ઉપર લખેલા લગભગ સર્વે ગુણ ધરાવતો ખોરાક તે **ફળાહાર** છે. તેથી ઉતરતો ખોરાક તાજા સ્વચ્છ દુધ સાથે (મીઠું-મરચું-રાઇ-ગરમ મસાલા મુદ્દલ નાંખ્યા વગરનો) સારી રીતે પકાવેલો અનાજનો ખોરાક તે છે. [illegible] જીવ કે ફંડ, મશાલા, ચ્હા-કૉફી-કોકો, ઈંડાં, મત્સ્ય (માછલાં), માંસ, મદિરા, [illegible] કે તેના કાંટાળ વસ્તુઓ મનુષ્ય શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કદી પણ દાખલ થવા [illegible] ભાવાર્થ [illegible] વસ્તુઓ કોઇ પણ બ્હાનાથી ખાવી તે પાપ છે, અને તેનું પરિણા[illegible] વ્યાધિ-વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણ છે.

(૩૦) પ્રશ્ન:—[illegible]રાકમાંથી સંપૂર્ણ રીતે પોષણ મળી શકે માટે કયા નિયમો પાળવાની જરૂર છે?

ઉત્તર:—ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણ કે બહુ શીતલ ન હોવા જોઇએ; બરાબર સારી રીતે ચવાવા જોઇએ; ગળે જલ્દી ઉતારી દેવા ન જોઇએ; નિયમીત ભોજનના સમય સિવાય

ગમે ત્યારે અને ખરી ભૂખ વગર ખાવા નહિ જોઇએ; જ્યારે મન અગર લાગણીઓ બહુ ઉશ્કેરાયલાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ઘણો થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુવા-ઉંઘવાના વખતને બે ત્રણ કલાકથી થોડો સમયજ બાકી હોય ત્યારે ભોજન થવું ન જોઇએ.

(૩૧) **પ્રશ્નઃ**—દિવસમાં કેટલી વખત જમવું જોઇએ ?

ઉત્તરઃ—તમે કયો ખોરાક, કેટલા પ્રમાણમાં ખાઓ છો તે ઉપર તમારા પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરનો આધાર રહે છે. તમારી જઠર રોગી નથી એમ માની લેઇએ તો પણ જો તમે પચવામાં ભારે હોય તેવો, અથવા તો સાદો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવવાળા હો, અથવા તો શરીરમાં મેદનું પ્રમાણ વધારે હોય, અગર તો તમને આખો દિવસ એક સ્થળે બેસીનેજ કામ કરવાનું હોય તો તમારે માટે એજ સલાહકારક છે કે તમારે જેમ બને તેમ થોડી વખતજ જમવું. સાધારણ તદુરસ્ત માણસે પણ દિવસમાં બે વખત કરતાં વધારે વાર જમવું ઠીક નથી; અને આવાં બે ભોજનોમાંથી એક હલકા અન્નનું ભોજન બપોરે બાર અગર એક વાગે અને બીજું સાંજે ૭ વાગે જમવામાં આવે તો વધારે સારૂં. આ બે ભોજનની વચ્ચે આડુઅવળું આચરકુચર ચાવ્યા કરવાની ટેવથી મોડી વહેલી ઘણી હાનિ થાય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે બે અગર બહુ થાય તો ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપવામાં આવી છે તે રાંધેલા અન્નના બહુ મીઠા મસાલા વગરના ખોરાકના સબંધમાં છે. ખોરાકની ચીજોમાં ઉત્તેજક–ઉશ્કેરનારી વસ્તુઓ (Stimulating ingredients જેવી કે મરી, મરચાં, સુંઠ, રાઈ, મીઠું, હીંગ અને બીજા તેજાના) જેમ વધારે મેળવેલાં હોય તેમ ભૂખની લાગણી વહેલી જણાય છે. માંસમાં મૂળથીજ ઉશ્કેરનારાં તત્વો વધારે હોય છે, અને તે ઉપરાંત વળી સાથે દારૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે માંસાહારીઓને ભૂખ અને અશક્તિની લાગણી બહુ જલ્દી જણાય છે, અને તેથા વિલાયતમાં દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત જમવાનો રિવાજ જોવામાં આવે છે છતાં કાંઈ વધારે ખાવાથી તેઓ વધારે બળવાન બનતા નથી, કારણ કે જો ખરેખર શક્તિનું ભંડોળ તેમનામાં વધારેજ હોય તો તો ખોરાક વગર તેઓ વધારે વખત ચલાવી શકે; પણ તેમ બનતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે બે અગર ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપી છે તે રાંધેલા ખોરાકનેજ લાગુ પડે છે. કારણ કે ફળાહાર જેવા મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકને તો આવો પ્રતિબંધ મુદ્દલ લાગુ પડતો નથી. **ડૉ. કેલ્લોગ,** એમ. ડી., કહે છે કે ફળાહાર કરનાર જો દરેક વખત થોડું થોડુંજ ખાય તો તેને જેટલી વાર ભૂખ લાગે તેટલી વાર ચાર અગર વધારે વખત તે ખુશીથી ખાઇ શકે. આ સંબંધમાં વધારે ખુલાસાથી વિવેચન કરતાં વિદ્વાન **ડાક્ટર રેઈનહોલ્ડ,** એમ. ડી., પી. એચ. ડી., નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—" કેટલી વાર જમવું, એ સંબંધમાં દવાના અભ્યાસીઓએ ઘણું લખ્યું છે, પરંતુ તેઓ બધા કુદરતનો અભ્યાસ કરવાનો સફળ પ્રયત્ન કદી કરતા નહિ હોવાથી તેમના અભિપ્રાયો કંઇ કામના નથી. કેટલાકો દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાની ભલામણ કરે છે, અને બીજાઓ આગ્રહપૂર્વક એમ જણાવે છે કે બે વખત જમવું એજ પુરતું છે, કે જેથી હોજરીને વધારે લાંબો વખત વિશ્રાન્તિનો મળે. અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે આપણી જઠરો જ્યાં સુધી નીરોગી હોય ત્યાં સુધી, તેમને ભાગ્યેજ (જાગૃત અવસ્થામાં) થાક ખાવાની જરૂર પડે છે. કુદરતમાં પણ જુઓ, પેલી ચકલીઓ અને તેવાંજ બીજાં પક્ષીઓ છેક પરોઢીયાથી રાત્રિ પડતાં સુધી

દાણા અને ઝીણાં જંતુ વીણી વીણીને સતત ખાયાજ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મરઘીનાં બચ્ચાં પણ 'દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત ખાવું ન જોઇએ.' એવા ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયની મુદ્દલ દરકાર રાખ્યા વગર આખો દિવસ ખાયાજ કરે છે, પરંતુ તેઓને અનાજનો દરેક કણ મેળવવા માટે શારીરિક પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે, અને એક દાણો ખાધા પછી બીજો ખાવાનો મળે તે પહેલાં તો પહેલો કણ ક્યારનોએ લગભગ પચી ગયો હોય છે, અને તેઓની જઠરોને કલાકોના કલાકો સુધી થાક ખાવાની જરૂર પડતી નથી. અમે જાતિ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે જો એક તંદુરસ્ત મનુષ્ય પોતાને માટે સરજાયલો કુદરતી ખોરાક (ફળાહાર) તેમાં કૃત્રિમ ફેરફાર કે ભેળસેળ કર્યા વગર થોડો થોડો દરેક વખત ખાય તો તે બહુજ જલ્દી અને સહેલાઈથી પચી જાય છે, અને તેથી કાંઈ પણ નુકશાન વગર દર દશ કે પંદર મિનિટે તે ખાઈ શકે, અને તેમ છતાં તેને દરેક કોળીયામાં નૈસર્ગિક-દિવ્ય આસ્વાદ આવે. તેથી ખાવાના સંબંધમાં અમે એકજ નિયમને વજનદાર અને ખરો માનીએ છીએ અને તે આ પ્રમાણે છે: Your natural food you may eat when hungry and never to surfeit. **તમારો કુદરતી ખોરાક તમે જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઓ, પણ તે કદી વધારે ખાવો નહિ.**

"એક ગામ તરફ નજર કરશો તો જ્યારે ત્યારે તે વાગોળતીજ જોવામાં આવશે. પ્રાણીઓને જમવાના ચોક્કસ વખત સાચવવાની જરૂર પડતી નથી. ખરી ભૂખ એજ તેમને માટે ભોજન સમયનો ઘંટાનાદ (Dinner-bell) હોય છે.

"રાંધેલા ખોરાકમાંનાં 'ઍલ્બ્યુમીન' વાળાં (સ્નાયુવર્ધક) તત્વો વિકારી સંઘટ્ટરૂપમાં ફેરવાઈ ગયેલાં (Coagulated) હોવાથી તેમને પચાવતાં ઘણો વધારે વખત જોઇએ છીએ——અને તેથી હોજરીમાં પાંચ કલાક કે કદાચ તેથી પણ વધારે વખત પડી રહે છે——તેથી દવાના અભ્યાસીઓને એમ સુઝ્યું કે દર પાંચ પાંચ કે છ છ કલાકને અંતરે, એટલે દિવસમાં લગભગ ત્રણવાર, માણસે જમવું જોઇએ કે જેથી હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ મળે. ઝેરી દવાઓમાંથી તંદુરસ્તી મેળવવાની હીમાયત કરનારા આ લોકો-ડૉક્ટરોની ઉપર લખેલી દલીલ હાલની દુનિયાની બગડી ગયેલી પરિસ્થિતિ ઉપર રચાયલી છે, અને મનુષ્યની હોવી જોઈએ તેવી ખરી અવસ્થાનો ખ્યાલ તેનાથી હજારો ગાઉ દૂર છે."

(૩૨) **પ્રશ્ન:**—બપોરે જમ્યા પછી ઉંઘવાની ટેવ (after-dinner nap) આરોગ્યને વધારનારી છે કે નહિ?

ઉત્તર:—નહિજ. જો અશક્તિ કે (ક્ષયરોગ જેવાં) બીજાં કારણને લીધે દિવસે ઉંઘ લેવીજ હોય તો તે જમ્યા પછી નહિ પણ જમતા પહેલાંજ લેવી જોઇએ. જઠરરસમાં 'હાઇડ્રોક્લોરીક ઍસીડ'... 'કલોરીડઝ' નું બહુ વધારે પ્રમાણ હોવાથી તથા જીર્ણ મંદાગ્નિ જેને ઈંગ્રેજીમાં 'હાઈપર પેપસીયા' (Hyperpepsia) કહે છે તેવા દરદવાળા દરદીઓને બપોરે જમ્યા પછી સુઈ રહેવાથી જરા ફાયદો થતો જણાય છે, પરંતુ તેવા દરદીઓ પણ જો જમ્યા પછી સુવાને બદલે જમતા પહેલાં સુવાની ટેવ રાખે તો વધારે સારૂં. ખોરાક બરાબર પાચન થાય તે માટે મગજની જાગૃત અને સામાન્ય ક્રિયામય સ્થિતિ અતિ આવશ્યક છે. હા, જમ્યા પછી તુરત બહુ સખ્ત માનસિક પરિશ્રમ કરવો ઠીક નથી.પરંતુ નિદ્રા વખતે પચનક્રિયા સારી રીતે ચાલી શકતી નથી. અને ખોરાક પચાવવાને જઠર મહેનત ઉઠાવી રહી હોય ત્યારે નિદ્રા

પણ ગાઢ અગર તાજગી બક્ષનારી, બલપ્રદ, હોઈ શકતી નથી. કેટલાક ખાસ પ્રયોગો અને શોધખોળને આધારે ડૉક્ટર કેલ્લોગ, એમ. ડી. અને અન્ય વિદ્વાનો ઉપરના નિર્ણય પર આવ્યા છે.

(૩૩) પ્રશ્નઃ—ભોજન વખતે પાણી પીવા વિષે તમારો શો મત છે?

ઉત્તરઃ—એક નિયમ તરીકે કહીએ તો જમતી વખતે પાણી નજ પીવું જોઇએ. ખોરાક સાથે પાણી પીવાથી પાચક ગુણવાળું થુંક કે લાળ (Saliva) ખોરાકમાં ભળવા માટે ઝરતું નથી. વળી પ્રવાહી પીવાથી ખોરાક બરાબર ચવાયા વગર પેટમાં જવાથી તેના પર જઠરમાંના પાચક રસોની ક્રિયા બરાબર થઈ શકતી નથી, કારણ કે રસો 'ડાઇલ્યુટ' થઈ નરમ બની જાય છે. ખોરાક સાથે ફળ (ફ્રુટ) ખાવાથી તૃષા (તરસ) ઓછી લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ફળમાંથી એસીડ, શર્કરા, અને 'ડેક્સટ્રીન'ના રૂપમાં 'પેપ્ટોજન્સ' (Peptogens) પણ મળે છે જેનાથી થુંક વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક સાથે ભળે છે એટલુંજ નહિ પણ જઠરરસ (Gastric Juice) પણ વધારે નિકળે છે, જેથી પાચનક્રિયા સારી ચાલી શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય છે. 'હાઈપર પેપ્સીયા'ની જાતના મંદાગ્નિવાળા દરદીઓએ જમતા પહેલાં અર્ધો કલાક અગાઉ અર્ધો ગ્લાસ ભરીને ગરમાગરમ પાણી પી જવું. પાણી જેમ બને તેમ ગરમ પીવું, કારણ થોડુંકજ ઉનું અથવા કોકળવરણું (Lukewarm) પાણી પીવાથી તો ઉલટી થવાનો સંભવ રહે છે. જો ગરમ પાણી એમને એમ ન ભાવે તો તેમાં જરાક લીંબુનો રસ કે કિંચિત સાકર નાંખવી. જઠરરસ પુરતો તેજ કે "સ્ટ્રૉંગ" નહિ હોવાથી થતા એક જાતના જીર્ણ મંદાગ્નિ (જેને ઇંગ્રેજીમાં "હાયપો પેપ્સીયા" કહે છે તે દરદ) વાળા દરદીઓએ જમતાં પૂર્વે ઠંડા પાણીનો અર્ધો ગ્લાસ અર્ધો કલાક અગાઉ પીવો. જેઓને જમ્યા પછી ખાટા ઓડકાર આવવાનું અને પેટ ભરેલું છતાં ખોટી ભૂખ લાગવાનું દરદ હોય તેઓ જો જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે એક અગર બે ગ્લાસ ભરીને ગરમાગરમ પાણી પીવાનો રિવાજ રાખે તો તેમને લાભ થાય છે.

(અપૂર્ણ.)

જડીબુટ્ટીના અમૂલ્ય ફાયદા.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

ચાલુ જમાનામાં દરેક દેશમાં વિદ્યાકળા આગળ વધતી જાય છે. છતાં આપણે ભરનિદ્રામાં પડેલા છીએ. સદ્‌ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેની આગેવાની હેઠળ સ્થાપન થએલા આયુર્વેદ સમ્મેલનનું કામ ઉત્તરોત્તર આગળ વધતું જાય છે. એ સમ્મેલને આપણા દેશમાં ઘોરનિદ્રામાં પડેલા આયુર્વેદીય વૈદ્ય વગેરેને જાગૃત કર્યા છે. એક બે કે પાંચ દશ સારી અનુભવી દવાઓ માલુમ હોય તે મોટા ધન્વંતરિ જેવા વૈદ્ય ગણાતા અને પ્રાણાન્તે પણ પોતાની દવા બીજાને બતાવતા નહિ તે કારણથી હજારો ઉપયોગી વનસ્પતિ દવાઓ હાલમાં લોકોની માહિતીમાંથી જતી રહી છે. એ જમાનો હવે બદલાવા લાગ્યો છે. દેશના દરેક ભાગમાં વૈદ્ય-સભાઓ સ્થાપન થઇ છે. તેઓ નિયમિત મુદતે એક સ્થળે ભેગા થાય છે, અને વૈદક સંબંધી ભાષણો આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની

અનુભવી દવાઓ પ્રકાશમાં મુકે છે, અને તેની વનસ્પતિની પ્રત્યક્ષ ઓળખ તે વનસ્પતિ રજુ કરી કરાવે છે. અમને લખવાને આનંદ થાય છે કેઃ—

મુંબઇ વૈદ્ય-સભાના રિવાજ મુજબની અઠવાડીક બેઠક ગઈ તા. ૨૮ મી ફેબ્રુઆરી ને રવીવારે સભાના લેકચર હૉલમાં આયુર્વેદભૂષણ **ત્રિભુવન રામજી શર્મા**ના પ્રમુખપણા નીચે મળી હતી. જે સમયે વૈદરાજ **જમીયતરામ કેશવરામ પાઠક** બારડોલીવાળાએ "જડીબુટ્ટીના પ્રત્યક્ષ ચમત્કાર" એ વિષય ઉપર નીચે મુજબ એક જાહેર ભાષણ આપ્યું હતું:—

"હું આજના વિષયને અનુસરીને થોડી ઘણી વનસ્પતિઓ રજુ કરી આપ સમક્ષ એના ગુણનું મારા અનુભવ અને શ્રવણ મુજબ વિવેચન કરૂં છું. તેમાં કોઈ પણ રીતની ખામી હોય તો હું પ્રથમથીજ ક્ષમા ચાહું છું.

વનસ્પતિ નં. ૧ જ્વર ઉપર કડવીનાઈથી થતા ફાયદા.

આ કડવીનાઈ છોડના રૂપમાં થાય છે. વિશેષ કરીને શ્રાવણ માસથી ઉગવાની શરૂઆત થાય છે, અને કાર્તિક, માગશિર્ષ માસમાં અંગો તથા ઉપાંગો સાથે સારી રીતે ખીલી નીકળે છે, અને ફાગણ માસમાં ઘણું કરીને તે સુકાઇ જાય છે. કાંકરાવાળી ખેડાણ અને ભેજવાળી જમીનમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આપણા કેટલાએક માનનીય ગ્રંથોમાં નાઈનું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પણ આ નાઈ કાંઇક તેનાથી જુદાજ રૂપમાં જણાય છે. આ બાબત વૈદરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયારે "વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિક" માં ૧૯૧૪ ના દશમા અંકમાં પોતાના એક લેખમાં કડવીનાઈનું ઘણાજ ઉપયોગી ગુણનું વર્ણન કર્યું છે. પણ તે કડવીનાઈમાં અને આ કડવીનાઈમાં ઘણોજ ફરક લાગે છે. તે નાઈના જમીનમાં કંદ બાઝે છે ત્યારે આનાં સીધાં મૂળીઆં કપાસના મૂળની માફક થાય છે. તેના વેલા થાય છે ત્યારે આ વનસ્પતિના છોડ થાય છે. તે કંદ વાડ વિગેરેમાં વિશેષ થાય છે. ત્યારે આ ઉપર મુજબ જગ્યામાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આનાં પાંદડાં લીલા રંગનાં લાંબાં અને રસથી ભરેલાં બહુજ કડવાં હોય છે. આ વનસ્પતિનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો આપ સમક્ષ રજુ કરૂં છું.

(૧) ગુણ—એના પાંદડાંનો રસ તોલો ૧ અકેક દિવસમાં ત્રણ વેળા જ્વર (તાવ)ના દરદીને આપવામાં આવે તો કડવીનાઇનના જેટલું કામ કરે છે. કફ, જ્વર અને વાત-જ્વરમાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને આપવામાં આવે તો ચમત્કારીક રીતે તાવને નાબુદ કરે છે.

(૨) ફુલાવેલી ફટકડી સાથે આનો રસ પ્રકૃતિ જોઇ આપવામાં આવે તો ઉદર રોગમાં ફાયદો કરે છે. વજન ફટકડી ચૂર્ણ વાલ ૧ થી ત્રણ સુધી અને રસ તોલા ૦॥ થી તે ૧॥ સુધી.

(૩) કૉલેરામાં પણ આ રસ ઘણો ફાયદો કરે છે.

(૪) કૃમી અને રક્તવિકારને નાબુદ કરવામાં અકસીર છે.

(૫) આ રસ અને મીઠું તેલ સમભાગે મેળવી શરીરે ચોળવામાં આવે તો ખસ, ચળ, કોઢ, વગેરે ઉપર ફાયદો કરે છે.

(૬) આનાં સુકાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી વાપરવામાં આવે તો સુદર્શન ચૂર્ણના જેટલું કામ કરે છે.

(૭) આના મૂળને વાટી લેપ કરવામાં આવે તો ઉંદર કરડયાનો સોજો તથા અન્ય ઝેરી જંતુથી ઉત્પન્ન થયેલા સોજાને મટાડે છે.

(૮) લીંબુના રસમાં આનાં મૂળ ઘસીને લગાડવાથી દાદર તથા સુકું ખરજવું મટે છે.

(૯) આનાં પાંદડાંને બાળી રાખ કરી તે રાખ જો દબાવવામાં આવે તો વ્રણ તથા રક્તવિકારથી ઉદ્ભવેલાં ઝેરી ચાંદાંઓને રૂઝાવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૨–રીસામણી.

જે જુદા જુદા નામોથી દરેક જગ્યાએ નીચે મુજબ ઓળખાય છે. મ૦ લાજરી, હીં૦ લજાળુ; બં૦ લાજક, લા૦ મીસોસા, પુડીકા, સં૦ લજ્જાળુ, સમીપમા, સમંગા, જલકારીકા, રક્તપાદી, નમસ્કારી, ખદીરકા, વગેરે નામોથી પ્રખ્યાત છે. આના છોડને મનુષ્યનો સ્પર્શ થતાં પાંદડાં બીડાઈ જાય છે. એમની વિશેષ પિછાનને માટે તેના હું પ્રત્યક્ષ નમૂના રજુ કરૂં છું.

(૧) ગુણ–આનાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી સાકરના પાણીમાં આપવામાં આવે તો ગરમીનો રોગ શાંત થાય છે.

(૨) દહીંની સાથે આપવામાં આવે તો મરડામાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૩) ધાવણીના ફુલના ઉકાળામાં એ ચૂર્ણ નાંખી આપવામાં આવે તો રક્તાતિસારને મટાડે છે.

(૪) અરડુસાના ઉકાળામાં આપવામાં આવે તો રક્તપિત્તમાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૫) એના ક્વાથમાં એરંડીયું નાંખીને આપવામાં આવે તો વાતરક્ત અને ચામડીના રોગો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) એના પંચાંગનું શરબત બનાવી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો ગરમીથી ઉદ્ભવેલી ખાંસી અને દાહને શાંત કરે છે.

(૭) એનાં પીળાં ફુલ આવે છે તેને વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૮) એનાં બીજ તાંદળજાની ભાજીના આકારનાં અને રંગે લાલ આવે છે. એ બીજ પૌષ્ટિક, શીતવીર્ય, સાંધાઓને મજબુતી આપનાર, અને શરીરનો વર્ણ સુધારનાર છે. આ બીજ એક ગ્લાસમાં પાણી ભરી તેના ઉપર નાંખવામાં આવે તો તેમાંથી કેટલાએક ચીકાસદાર પદાર્થ બહાર પડી એક બીજા સાથે મળી લાંબો તાર નીકળે છે. કેટલાક પંજાબી લોકો પાણીમાં બીજ નાંખી બે મીનીટમાં સળી વડે પાણીની ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ કહાડીને લોકોને બતાવે છે. અને કહે છે કે જેવી રીતે આ બે મીનીટમાં પાણીમાં ચીકાશદાર પદાર્થ ઉદ્ભવ્યો છે એવીજ રીતે શરીરમાં પણ બે મીનીટમાં ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે સમજાવી ચમત્કાર બતાવી પૈસા કઢાવે છે. એ બીજ તે આ રીસામણીનાં છે.

વનસ્પતિ નં. ૩–પાતાળગારૂડી.

આ વનસ્પતિને મં. પાતાળ ગારૂડી, હિં. છીરેટા, બં. સીલીન્દા, મ. તાની ચાવેલ, ભુંયપડ, ગુ. વેવડીઓ લપ વગેરે નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. વિશેષ પિછાન માટે એનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો રજુ કરૂં છું. એનાં મૂળીયાં જમીનમાં બહુજ ઉંડાં રહે છે. એક વખત જમીનમાં કુવો ખોદતાં વછનનું મૂળ વચમાં આવ્યું હતું; અને તે મૂળ પાંત્રીસથી સાડત્રીસ હાથ કુવો ઉંડો થયો અને પાણી જણાયું ત્યાં સુધી એનું મૂળ પહોંચેલું હતું. આ મેં નજરે જોયું છે.

જ્યારે આવી વનસ્પતિઓ, સશક્ત, કુમાસદાર, અંગો તથા ઉપાંગોને મજબૂત બનાવવા આટલે બધે ઉંડે ઉતરી પોતાને, જોઈતાં તત્ત્વો મેળવી બારે માસ લીલી રહી ખરો આનંદ ભોગવે છે. એવીજ રીતે આપણે વૈદ્યબંધુઓ આયુર્વેદના પુસ્તકોનું ક્રમવાર સંશો-

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીશું તોજ ચાલુ જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીશું અને ભોગવાવીશું.

(૧) ગુણ—આ વનસ્પતિ બહુજ શીતવિર્ય છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કહાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કોઇ પણ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે બરફની માફક બંધાઇ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ બરફ મળવાનાં સાધનો નથી ત્યાં આ ક્રિયા બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. બરફથી પણ આમાં શીતળતા વિશેષ છે; અને વગર પૈસે બરફ કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ ઝાડ હિંદુસ્થાનમાં કોઇકજ જગ્યા એવી હશે કે ત્યાં ન મળેઃ—

(૨) એના જમાવેલા ટુકડામાંથી થોડો ભાગ લઇ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અગ્નિથી દગ્ધ થયેલા દર્દીને અગન બળતી હોય અને બહુજ વેદના થતી હોય તો તેને દાહ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના શાંત થઇ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવામાં આવે અને ડંખની જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જો બરફની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના ટુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડીંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે ત્યારે કાળા રંગનાં, અને બ્લ્યુ રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકો અને ઘણોજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણોજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડુતો લાવી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદડી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

વનસ્પતિ નં. ૪–શેરડો કંદ.

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી ઓળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે ઓળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી ઓળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણ ઉપરથી કલ્પેલાં લાગે છે; પણ ખરૂં નામ શાસ્ત્રોક્ત જણાતું નથી; છતાં કેટલાએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાકોલીને લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદા જુદા નામથી ઓળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર કાંઇક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અંકોલના ઝાડના જેવાં પણ જરા સાંકડાં અને સુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકું છું. આ કંદ જ્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ સ્રવે છે. એનો સ્વાદ મધુર અને રૂચિકર છે.

કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.

(૧) ગુણ—આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજ અકસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી ચામડી ઉપર થતા રોગને નાબુદ કરે છે.

(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના ટુકડા કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી રાખી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટૉનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અમો નથી ધારતા કે બીજી કોઇ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિફાઈ કરી શકે. એમાં વિશેષે કરીને ગરમીથી તવાયલા અને રક્તવિકારથી પીડાતા છોકરાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ ચીજ છે.

(૫) સ્ત્રીઓને સ્તનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાહ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર થોડો કંદનો ભૂકો મેળવી લેવાથી દાહની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળબો અને તાજો ખાવાથી આઇસક્રીમના જેવી મઝા આપે છે અને શરીરને પુષ્ટ અને સુશોભિત બનાવે છે. આવી વનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુષી થાય છે. આપણા કેટલાએક યોગીઓ, મહાત્માઓ અને ફકીરો કેટલીક આવીજ બુટ્ટીઓ અને ફળફુલોનો આહાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડુતો પણ ખાસ કરી મહીનો બે મહીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૫–વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.

મિત્રો ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો બહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જે ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, બીડી, હુક્કો, ચલમ, સીગારેટ, ચીરૂટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ ભયંકર ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઇક યતકિંચિત ગુણો હશે, છતાં અવગુણો વધારે જોવામાં આવે છે, અને જેમ બને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેવી ભલામણ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ ચુકેલા ઝેરને નાબુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સૃષ્ટિમાં કૃપાળુ કુદરતે કંઈ પણ ખામી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. " શેરને માથે સવા શેર " હોયજ. એ ઝેરને નાબુદ કરવા માટે જો કહીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરૂં છું. એના બીજને વાલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૧) ગુણ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અસર થતી નથી તથા તંબાકુનો કસ તદન નાબુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના વ્યસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ઘસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયદો કરે છે.

(૪) ચાંદા ઉપર લગાવવાથી ચાંદાં સૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ઘસી સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ઘસી માથે ચોપડવાથી માથાનું દુખવું તથા આદાશીશી મટે છે.

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીશું તોજ ચાલુ જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીશું અને ભોગવાવીશું.

(૧) ગુણ—આ વનસ્પતિ બહુજ શીતવિર્ય છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કહાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કોઇ પણ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે બરફની માફક બંધાઇ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ બરફ મળવાનાં સાધનો નથી ત્યાં આ ક્રિયા બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. બરફથી પણ આમાં શીતળતા વિશેષ છે, અને વગર પૈસે બરફ કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ ઝાડ હિંદુસ્થાનમાં કોઇકજ જગ્યા એવી હશે કે ત્યાં ન મળે:—

(૨) એના જમાવેલા ટુકડામાંથી થોડો ભાગ લઇ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અગ્નિથી દગ્ધ થયેલા દર્દીને અગન બળતી હોય અને બહુજ વેદના થતી હોય તો તેને દાહ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના શાંત થઇ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘશીને પાવામાં આવે અને ડંખની જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જો બરફની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના ટુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડીંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે ત્યારે કાળા રંગનાં, અને બ્લ્યુ રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકો અને ઘણોજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણોજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડુતો લાવી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદડી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

વનસ્પતિ નં. ૪-શેરડા કંદ.

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી ઓળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે ઓળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી ઓળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણ ઉપરથી કલ્પેલાં લાગે છે; પણ ખરૂં નામ શાસ્ત્રોક્ત જણાતું નથી; છતાં કેટલાએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાકોલીને લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદા જુદા નામથી ઓળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર કાંઇક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અંકોલના ઝાડના જેવાં પણ જરા સાંકડાં અને સુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકું છું. આ કંદ જ્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ આવે છે. એનો સ્વાદ મધુર અને રૂચિકર છે.

કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.

(૧) ગુણ—આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજ અકસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી ચામડી ઉપર થતા રોગને નાબુદ કરે છે.

(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના ટુકડા કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી રાખી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટૉનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અમો નથી ધારતા કે બીજી કોઇ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિફાઈ કરી શકે. એમાં વિશેષે કરીને ગરમીથી તવામલા અને રક્તવિકારથી પીડાતા છોકરાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ ચીજ છે.

(૫) સ્ત્રીઓને સ્તનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાહ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર થોડો કંદનો ભૂકો મેળવી લેવાથી દાહની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળઝો અને તાજો ખાવાથી આઈસક્રીમના જેવી મઝા આપે છે અને શરીરને પુષ્ટ અને સુશોભિત બનાવે છે. આવી વનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુષી થાય છે. આપણા કેટલાએક યોગીઓ, મહાત્માઓ અને ફકીરો કેટલીક આવીજ બુટ્ટીઓ અને ફળફુલોનો આહાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડુતો પણ ખાસ કરી મહીનો બે મહીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

વનસ્પતિ નં. ૫–વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.

મિત્રો ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો બહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જે ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, બીડી, હુકો, ચલમ, સીગારેટ, ચીરૂટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ ભયંકર ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઇક યતકિંચિત ગુણો હશે, છતાં અવગુણો વધારે જોવામાં આવે છે, અને જેમ બને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ ચુકેલા ઝેરને નાબુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સૃષ્ટિમાં કૃપાળુ કુદરતે કંઈ પણ ખામી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. " શેરને માથે સવા શેર " હોયજ. એ ઝેરને નાબુદ કરવા માટે જો કહીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરૂં છું. એના બીજને વાલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૧) ગુણ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અસર થતી નથી તથા તંબાકુનો કસ તદન નાબુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના વ્યસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ઘસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયદો કરે છે.

(૪) ચાંદા ઉપર લગાવવાથી ચાંદાં સૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ઘસી સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ઘસી માથે ચોપડવાથી માથાનું દુખવું તથા આદાશીશી મટે છે.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબાકુનાં કેટલાક ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય બીડી બનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શાક ખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુના ઝેરી તત્વનો જથ્થો નાબુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિષઘ્ન ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખરા કામની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેવાં જાનવરને એનું પંચાંગ ખવરાવી ઉપર તેલ પાય છે જેથી પંદર દિવસમાં જાનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટેજ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને પુષ્ટિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની ઝેરી અસર નાબુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી બે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે બીજી જાતની એટલે વેલાના રૂપની થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં બીડાઈ જાય છે. એનું મૂળ વેલાનું પ્રમાણ જોતાં કંઈક જાડું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ઘસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમીના રોગને ફાયદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે છે. **વછનવેલ** આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથીજ છે, અને હું પોતે પણ એના જમાવેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા બીજાઓ પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે. સ્વાદમાં બહુજ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરદોને નાબુદ કરે છે. આ પ્રમાણે વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચન વૈદ્યરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા ચમત્કારિક ગુણોનો દેખાવ આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પણ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈદ્યરાજોને કરી બતાવતા હતા તેથી ગુપ્ત રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફેલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક વ્યાખ્યાનકારો બનતા સુધી સગવડ પડતી તથા મળતી ચીજોનો ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈદ્ય સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક બંધુઓને ભલામણ કરૂં છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના ફાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કડવીનાઇ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. બીજી વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, તુરી અને કફહર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને યોનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં બીજ પૌષ્ટિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વછનવેલ છે, જેને સં૦ પાતાળ ગારૂડી (વેક-જળજમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાઢતાં જામી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોયું છે. જામેલો રસ દાહ ઉપર લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો ફાયદો આપે છે. દુધ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદંશ અને સંધીગ્રહ

મરે છે. ચોથી વનસ્પતિ દુધીઓ હેમકંદ છે. તે ક્ષીર કાકોલીને મળતો થાય છે. આ કંદ પૌષ્ટિક, મધુર, વૃષ્ય, ભારે, દાહશામક, રક્તદોષ હરનાર, પિત્તહર, શોષ તથા જ્વરને મટાડે છે. આ કંદનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવામાં આવે તો બહુજ ઉપયોગી છે. એનું વિવેચન પુરતું થઈ ગયું છે; જેથી આટલુંજ બસ છે. પાંચમી વનસ્પતિ વાલપાપડી છે, તેનો ખાસ ચમત્કારિક ગુણ જે તંબાકુના ઝેરને નાબુદ કરવા બતાવવામાં આવ્યો છે તે બહુજ લાભદાયક છે. આવા ભયંકર તંબાકુના ઝેરને આ વસ્તુ નાબુદ કરે છે. એ શોધ કંઇ નજીવી નથી. પાપડી મધુર, રૂક્ષ અને ઝાડાને ઉતારનાર છે તથા બળદાયી રક્તવર્ધક છે. કડવી વાલપાપડી એનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળી છે.

અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

ચાલુ જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (જીભ) ઇન્દ્રિયને રાજી કરવા માટે ખાનપાનના પદાર્થો મરી મશાલા અને ખાંડ-સાકર જેવા પદાર્થોથી વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લાગ્યા છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે તે પદાર્થો પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય અને રસના ઇન્દ્રિય તૃપ્ત થાય. આ પ્રમાણે ખોરાકને કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવાથી ખોરાક પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય છે, અને તેવા અત્યાહારથી પ્રજાવર્ગમાં ભાત ભાતના રોગો થવા લાગ્યા છે. પીવામાં મનુષ્ય શુદ્ધ જળ જેવી એકે વસ્તુ નથી, છતાં જળનું સ્થાન સોડા, લેમોનેડ, તાડી, દારૂ, ચહા, કોફી, વગેરે પદાર્થોએ લીધું છે. આ પણ રોગો થવાનું એક કારણ છે. ઈંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે-"We should not live to eat, but eat to live." આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે પેટ ભરીએ છીએ. પરંતુ ચાલુ જમાનામાં આપણે પેટ ભરવા માટેજ જાણે જીવીએ છીએ ઘણાં માણસોના મુખથી સાંભળવામાં આવે છે કે "દુનિયામાં ખાધું પીધું અને એશઆરામ કર્યો તેજ ખરૂં છે." આવા વિચારોથી મનુષ્યો અત્યાહાર કરે છે, અને પોતાને પ્રાપ્ત થએલા પવિત્ર ઇશ્વિરમંદિરનો અકાળે પોતાને હાથે નાશ કરે છે. ધનવંતરિ માસિકમાં આહાર સંબંધી ઘણી વખત લખવામાં આવ્યું છે. તમાકુ જેવાં દુર્વ્યસનોથી, અને હદ ઉપરાન્ત કપડાં પહેરવાનો શોખ વધવાથી તમાકુ અને કપાસનાં વાવેતરો લાખો વીધાં જમીનમાં થાય છે. અને તેમ થવાથી તેટલાં વીધાંમાં પાકતું અનાજ પણ દર વર્ષે ઓછું નિપજવા લાગ્યું છે. આપણે એટલા બધા શોખીન અને આળસુ બન્યા છીએ કે, ખોરાકના કઠણ પદાર્થો ચાવવા ન પડે માટે તેની સાથે પ્રવાહી પદાર્થ લઇએ છીએ તેથી એક ઇંગ્રેજી કહેવતમાં કહ્યા પ્રમાણે "Most mendig their graves with their teeth; because they do not chew their food well" મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પોતાની કબરો પોતાના દાંતવડે ખોદે છે; કારણ કે તેઓ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી. જેથી રોગી બની મરણના મુખમાં પહોંચે છે. વગર ચાવેલા ખોરાકથી તૃપ્તિ થતી નથી અને ખોરાક ત્રણ કે ચાર ગુણો ખવાય છે. ઉપરના કારણથી ખાદ્ય ખોરાકની ચીજો મોંઘી થવા લાગી છે, દેશમાં ભુખમરો વધવા લાગ્યો છે, ગરીબો અન્ન વગર મરે છે, અને આપણે અકરાંતીયાપણાથી મરીએ છીએ.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબાકુનાં કેટલાક ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય બીડી બનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શાક ખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુના ઝેરી તત્વનો જથ્થો નાબુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિષઘ્ન ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખર કામની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેવાં જાનવરને એનું પંચાંગ ખવરાવી ઉપર તેલ પાય છે જેથી પંદર દિવસમાં જાનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટેજ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને પુષ્ટિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની ઝેરી અસર નાબુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈદરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી બે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે બીજી જાતની એટલે વેલાના રૂપે થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં બીડાઈ જાય છે. એનું મૂળ વેલાનું પ્રમાણ જોતાં કંઇક જાડું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ઘસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમીના રોગને ફાયદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે છે. વછનવેલ આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથીજ છે, અને હું પોતે પણ એના વેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા બીજાઓ પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે. સ્વાદમાં બહુજ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરદોને નાબુદ કરે છે. આ વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચન વૈદરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા ચમત્કારિક ગુણોનો દેખાવ આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પણ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈદરાજોને કરી બતાવતા હતા તેથી ગુપ્ત રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફેલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક વ્યાખ્યાનકારો બનતા સુધી સગવડ પડતી તથા મળતી ચીજોનો ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈદ સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક બંધુઓને ભલામણ કરું છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના ફાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કડવીનાઇ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. બીજી વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, તુરી અને કફહર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને યોનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં બીજ પૈષ્ટિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વછનવેલ છે, જેને સં૦ પાતાળ ગારૂડી (વેઉ-જળજમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાઢતાં જામી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોયું છે. જામેલો રસ દાહ ઉપર લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો ફાયદો આપે છે. દુધ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદંશ અને સંધીગ્રહ

મરે છે. ચોથી વનસ્પતિ દુધીઓ હેમકંદ છે. તે ક્ષીર કાકોલીને મળતો થાય છે. આ કંદ પૌષ્ટિક, મધુર, વૃષ્ય, ભારે, દાહશામક, રક્તદોષ હરનાર, પિત્તહર, શેાષ તથા જ્વરને મટાડે છે. આ કંદનું યેાગ્ય રીતે સેવન કરવામાં આવે તો બહુજ ઉપયોગી છે. એનું વિવેચન પુરતું થઈ ગયું છે; જેથી આટલુંજ બસ છે. પાંચમી વનસ્પતિ વાલપાપડી છે, તેનો ખાસ ચમત્કારિક ગુણ જે તંબાકુના ઝેરને નાબુદ કરવા બતાવવામાં આવ્યો છે તે બહુજ લાભદાયક છે. આવા ભયંકર તંબાકુના ઝેરને આ વસ્તુ નાબુદ કરે છે. એ શેાધ કંઇ નજીવી નથી. પાપડી મધુર, રૂક્ષ અને ઝાડાને ઉતારનાર છે તથા બળદાયી રક્તવર્ધક છે. કડવી વાલપાપડી એનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળી છે.

અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

ચાલુ જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (જીભ) પોતાનો રાજ્ય દરરોજ પેંડા, બરફી
પદાર્થો મરી મશાલા અને ખાંડ-સાકર ભાત અને બાખરીના ભક્ષણમાં તેમને નીચેતાનું
છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કેળકોના હાથ પગ સળીઓ જેવા અને પેટ ઢોલ જેવું
ઇન્દ્રિય તૃપ્ત થાય. આ પ્રમાણે શું ? આવા શીતળ પ્રદેશમાં વસનારા, નિત્ય કસરત કરનારા,
કરતાં વધારે ખવાય છે. પણ એ પેંડા બરફીના નામથી ડરે છે. અને આપણે અગ્નિકુંડમાં
છે. પીવામાં મનુષ્ય વાસ કરીએ છીએ અને ઘરમાંથી બહાર પગ મૂકતા નથી છતાં પણ
તાડી, દારૂ, ચહા, શું ? ઘીમાં કે તેલમાં તળેલી જલેબી કે બરફી.
ઇંગ્રેજીમાં કહેવત ના ગામડાના જમીનદારો પગે વીસ માઈલ તો સહજ સ્વભાવે ચાલ્યા જતા
આપણે પેટ ભરે ખતે બેસીને પચીસ લાડુ ખાઈ જતા હતા, અને સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગ-
જમાનામાં આ તેમનાંજ સંતાનો અત્યારે જ્યારે કલકત્તામાં આવે છે, એટલે આંખે ચસ્મા
જતામાં આવે છે. કું જલેબી ખાય છે, ગાડીમાં ફરે છે, અને મૂત્રરોગથી મરે છે. શહેરી નાગ-
વિચારોથી મનુષ્ય એવું પરિણામ છે. અધુરામાં પૂરૂં વળી એવામાં ડૉક્ટર અને વૈદ્ય જેવા
અમારે પોતાને ખુ તૈયાર હોય એટલે પછી બાકીજ શું રહે? એ દુષ્ટ ડૉક્ટરો અને
વામાં આવ્યુ એશ કરે છે. પોતાના વિચાર પ્રમાણે ઔષધના બળથી તેઓ સધ-
પણથી તમારૂં ખાવાનો દાવો ધરાવે છે, જરાક પેટ દુખ્યું કે "દયો ઔષધ" દુષ્ટ
તેટલાં વીઘાંમાં એમ નથી કહેતા કે ઔષધની આવશ્યકતા નથી; ચાર માઈલ
બધા શોખીન, આવો.
તેની સાથે પ્રવ કલકત્તાના લોકોએ કંદોઈની દુકાનેથી પેંડા બરફી વગેરે લઈને ખાવાની રીતિ
mending thાથી તમારૂં અનુકરણ કરવા દાશ-અને વિક્રમપુર આદિ ન સુધરેલા ગામડાના
their food પોતાના વંશપરંપરાના ભોજનને ત્યાગીને તમારી રીતિને અનુસરે છે. તમે
કારણ કે તેઓનો નાશ તો કર્યોજ છે, અને હવે દેશના બીજા લોકોનો નાશ કરો છો? તમે
પહોંચે છે. વ મોટા સુધરેલા પુરૂષો છો! પણ તે લોકો પણ એવા મૂર્ખ છે કે કલકત્તાના
છે. ઉપરના તે કચરાથી પરિપૂર્ણ પદાર્થો ખાઈને ઉગ્ર રોગથી પીડાશે; પણ કહેશે નહિ કે એ
લાગ્યો છે,

વિગેરે કેમ બને છે, તે બધા શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરૂદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારોગણો વેગ કેમ ધરાવે છે તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીક વસ્તુ જે મારૂં શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે. પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો બહુ જરૂરનું દરેક મનુષ્યે ગણવું જોઇએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તો તે કાઢી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડયા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવુંજ લાગવું જોઇએ. અઘરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કાંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ મિથ્યા અભિમાન છે અથવા તો એથી ભુંડું, માણસને ધુતવાનો મહા પ્રપંચ છે.

આવી પરાધિનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી મારા વાંચનાર જે ન છુટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એમ કરવાનો આ પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયાં એમ નથી, પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપાં વાંચવાની આદત પડી જાય છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યતાનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવાને આ લખાણનો લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન અત્રે થશે એવું મને લાગે છે. કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે એટલે આ લખાણમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલુંજ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુંચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડુ વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે, પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચવાં હોય તે, તે તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલાં પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે. એટલે આ લેખ બધા વાંચનારને ઓછો વત્તો ઉપયોગી થઇ પડશે એવું માનવું બાધીત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે ડૉકટર વૈદ કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઇ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઇએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે ને થાય છે તેટલા બીજા કારણોથી નથી થતા ને નથી થવાના. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઇક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું

ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકુ તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણુ, એ વધારે કચરો થયો, ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ હું જો કચરો કાઢી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ-દુઃખ ,પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે. જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું, તે માણસ કચરો કાઢી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કચરો કાઢી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય, અને હું નીરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. મને શરદી થઇ છે, એટલે મારે તુરત કંઇક દવા લેવાની-સુંઠ ખાવાની દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાજો થઈ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને બેવડું કામ; કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય એટલે કે તે દરમીયાન ખાવાનું બંધ કરૂં તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે. અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઈ જાઉં. કાયાને નીરોગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઇશ્વિર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદ કરતા થશે. હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દરદ દૂર જ થશે એવો વીમો કોઈ ઉતારતું નથી. વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરોગી થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ લખાણનું લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ ને કંઇ રોગ ભોગવતા રહે છે. અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધ-ખોળમાં ભમ્યાંજ કરે છે. અને છેવટે પોતે ખુવાર થઇ, બીજાને ખુવાર કરી ઘાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મર્હુમ જજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદ્યો ઘણું ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્ગાર કહાડે છે. ડૉકટર **મેજેન્ડી** કહી ગયો છે કે "ઔષધિશાસ્ત્ર એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી **કુપર** કરીને પ્રખ્યાત ડૉક્ટર થઈ ગયો તેણે કહ્યું કે "વૈદકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાએલું છે." સર જોન **ફૉર્બ્સે** કહ્યું છે કે "વૈદ્યોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણાં માણસોના રોગ કુદરતે દૂર કર્યા." ડૉક્ટર **બેકર** જણાવે છે કે "રાતીઆ તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે." ડૉક્ટર **ફ્રાર્થ** કહે છે કે "વૈદ્ય કરતાં વધારે

અપ્રમાણીક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." ડૉકટર ટોમસ વૉટસન કહે છે કે "ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટકયા કરે છે." ડૉકટર કૉઅવેલ કહે છે કે "જો વૈદ્યુ નાબુદ થાય તો માણસ જાતને અથાગ લાભ થાય." ડૉકટર ફ્રેન્ક કહે છે કે "હજારો માણસોની દવાખાનાંઓવાટે કતલ થાય છે." ડૉકટર મેસન ગુડ કહે છે કે "લડાઇ મરકીઓ અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે તેના કરતાં ઘણાં વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે." જ્યાં જ્યાં દવાઓ ખવરાવનારા વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યા છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેર-ખબરો નહિ આપી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખબરો આવશે. ઇ. એ. માં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારી જતા, પણ દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દમાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલેકો કરતા અને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઇની કીંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિઓ આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. "છુપી દવાઓ" એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સારસાપરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણ-થી સાત શીલીંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કીંમત એક ફારધિંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછા છત્રીસગણા અને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસગણા દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દરદીએ ડૉકટરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી. પણ બધા માણસ એટલી ખામોશ નહીં રાખે. ડૉકટરો માત્ર અપ્રમાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહીં માને એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: "તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો, ડૉકટરોને બને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપશો. ડૉકટરને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો: અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બોલાવવા કહે ત્યારેજ બીજાને બોલાવજો. તમારૂં દરદ તમારા ડૉકટરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો. અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે." આ પ્રમાણે આપણે વિચારી વિચારીને ચાલીએ એવો હેતુ આ લેખ લખવાનો છે, તેમાં શરીર રચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી પુરૂષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો. આવા વિષયો બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ખાસ ધારણા છે.

આરોગ્યતા.

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય પીએ, હરેફરે અને વૈદ્યને ન બોલાવે તે આરોગ્ય છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે એમ જરા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય પીએ અને હરે ફરે છતાં પોતાની વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગી એવા માણસ આ દુનિઆમાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે. એક અંગ્રેજી લેખક એમ લખી ગયો છે કે તેજ માણસ આરોગ્ય કહેવાય કે જેના શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ગાઢો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ-દરદ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફુલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફુલની ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે. તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફુલ કોઈ પસંદ નહિ કરે. તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની સુવાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે. તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખીતું બીજું ફુલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દેઇશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ (આત્મા) જો મોટાં વર્તમાનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહીએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાઢો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ અને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી. તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો ગેરઉપયોગ કરે છે. આપણે તો એમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્યતા સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે. અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્યતા નીભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરૂં જોતાં દરદની નીશાની છે. કેટલાક ડૉક્ટરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બૈરીઓ વિલાયતની દુકાનમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે. આ સ્થિતિને વિલાયતના ડૉક્ટરો 'કલેપ્ટોમેનીઆ' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખુન ખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચ્હેન નહીં પડે. આ પણ દરદ છે.

"પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું."

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણા પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એવાં પાંચ તત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. પણ જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે, જેવું દેહે તેવું દેશે. આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નીભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાશ, સ્વચ્છ અગ્નિ, સુરજ અને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

આપણું શરીર.

આપણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલુમ પડયું કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન, આમાં:

હવા. હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે છે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કીંમત કરી મુકી છે. આ જમાનામાં આપણને દૂર દેશ જવું પડે છે, અને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે. મુંબઈમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે. વળી મુંબઈમાં રહી મલબારહીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીઆં જોઈએ. ડરબનમાં રહેનારને ચોખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઈ રહેવું તેમાંએ પૈસા બેસે. એટલે હાલના વખતમાં હવા મફત મળે એમ કહેવું એ તદ્દન વ્યાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળો કે તેનું દામ બેસો એ વિના આપણને ચાલતું નથી.

* * * * * * * *

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ તેમજ ખરાબ હવા વિષે પણ હોવું જોઈએ, પણ આ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ; હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, બીજાએ એાટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઈએ. દુકાળીઆંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મુકીશું તો તે મરવું કબુલ કરશે પણ તે ખોરાક નહિ લે; છતાં સામા માણસે એાકેલી—શ્વાસવાટે બહાર કહાડેલી હવા આપણે બધા નફરત (સુગ) રાખ્યા વિના લઈએ છીએ. પણ આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે એાકેલી હવા એ એાકેલા અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે. એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે, છતાં એક એારડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલાં કે સુતેલાં માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસને સારે નશીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડયા કરે છે અને ઝપાટાબેર ફેલાય પણ છે ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે. એટલે એક તરફથી આપણે દ્વા[ર] [વ]ાસીએ એ થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી [કુદ]રત, કપી રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો આવ્યાં કરે છે. તેથી આપણે [બ]રપતું નાકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે [બહ]ાર ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે ને ઝેરી હવા બહારની [હવામાં] જે પારાવારમાં ફેલાઈ જાય છે. અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે

કંઇજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અને અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે. તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે હકીમ દુનિઆમાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાનું થાય છે. આથી હાલના ડૉક્ટરો જેઓ સમજ્યા છે તે અમુક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, અને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસા વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારીક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

* * * * *

આપણે અગાઉ જણાવી ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મ્હોડું નહિ. એમ છતાં ઘણુંજ થોડાં માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મ્હોડાવડે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મ્હોડામાં લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઈ આવે છે અને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મ્હોડા વાટે શ્વાસ લેનારાનાં ફેફસામાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માંસમાં બહુ 'ફોગ'——પીળી ધુમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોં વાટે લે છે, તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી **મુમતી** બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે, તે ચોકખી હવા થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વિરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે. વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટેજ હવા લેતાં શીખવું જોઇએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેણે મ્હોડે પડદો બાંધી રાતના સુવું એટલે પરાણે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા, આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તન્દુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાક વાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબુત અને પહોળી થશે.

* * * * *

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઇ રહીએ છીએ અને રાતના પણ તીજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સુઇએ છીએ, બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરીએ છીએ. આ ટેવ **ઘણીજ વખોડવા જેવી છે.** જેટલો વખત બને તેટલો વખત અને ખસુસ કરીને સુતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી જોઇએ. એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીઆમાં, કે 'કઠોડામાં

સુવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી, તેણે પોતાના મકાનના બને તેટલા દરવાજા ને બારીઓ ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણુને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ચોખ્ખી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડયાં છે, તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઇ આવવાનો સંભવ છે. તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું કારણ નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દુર થઇ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે.

*　　*　　*　　*　　*

જેમ ખુલ્લી હવામાં સુવાની જરૂર છે તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની જરૂર છે. ઘણા હીંદીની આદત મોં ઢાંકીને સુવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી પણ તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સુતા હોઇએ તો ગુંગળાઇને મરી જઇએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે પ્રાણવાયુ વાળી બહારની હવા થોડી થોડી મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો નાનું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સુવું જોઈએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ અત્રે લખવા ધરે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નર્કમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઈ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો તેની હવામાં આપણુને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણા સારૂ માની છે તેટલું અંધારૂં આપણુને સુખાકારી રાખી પેદા કરી આપ્યું છે. ઘણાં માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સુઇ રહે છે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિહીન જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નહિ પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવા અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી મહાવરજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવજા થાય તેમ આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

પાણી.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે તેમજ પાણી છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે, અને પાણી બીજી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો ને દેશને લઇ કંઇક દિવસ પણ કહાડી શકે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય, પણ જે માણસને પાણી

પીવાનું મળે છે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. પાણીના આપણા શરીરમાં સીતેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હોય છેજ.

* * * * *

પણ સાધારણ રીતે એટલું અત્રે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મશાલો મરચાં વિગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેને નવું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઇ નથી થતું એમ ઉપર ટપકે જાણી બીજા કેટલાક માણસો ગમે તેટલું પાણી પીતા જોવામાં આવે છે. પરંતુ કુદરતના–ઇશ્વરના કોઇ પણ નિયમનો ભંગ કર્યા છતાં શીક્ષા કે નુકશાન ન થાય એમ માનવું એ મૂર્ખતાજ છે. હવા પાણી સંબંધીના નિયમો ભંગ કરનાર સંપૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવી શકતા નથી. અને જેમ તેમ જીંદગી પુરી કરવી એ કાંઈ સારૂ નથી. આ લેખનો ઉદ્દેશ તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી શી રીતે મેળવવી તે શીખવવાનો છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબુદ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકશાન પહોંચે છે તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ અને તેની મહાવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે અને છેવટે નાશ પામે એમાં નવાઇ જેવું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઈએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

ખોરાક. અનાજ વિના શરીરના વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે મેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઈએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. એટલુ બધા કબુલ કરશે કે લાખમાં નવાણું હજાર નવસેં નવાણું તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશાં રેચ લે છે. અથવા અન્ન પચવાની ફાકી લે છે. કેટલાક ખુબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે અને પાછા બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઇ ખુબ ખાઇને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઇ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરણને શરણ થાય છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જીંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે કેટલાંક તેનાં કૃત્યો પર તેને હસવું આવે છે અને કેટલાકની શરમ આવે છે. એવો એક વખત હતો કે લખનાર સવારના ચાહ પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચાહ અને છથી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા હતા તેથી દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી. બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઇ રેચક દવા અને પુષ્ટીને સારૂ બીજી કંઇ

દવા એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જેટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં તેનામાં હાલ ત્રણગણી વધારે છે એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તરાવસ્થા ગણાય. આવી જીંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જીંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઇએ.

માણસ ખાવા સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી. પોતાના કર્તાની પીછાન કરવા જન્મ્યો છે, અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પીછાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નભે નહીં તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી પુરૂષને સારૂ આટલા વિચાર બસ છે. નાસ્તિક મનુષ્ય પણ કબુલ કરશે કે આરોગ્યતા સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ. ઢોર વિગેરે સ્વાદને સારૂં નથી ખાતાં. તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં. જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે અને ભૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી પણ કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો ? માણસનેજ નશીબે હંમેશની માંદગી આવી ? ઢોર જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી. તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર; એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. ત્યારે આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે. પણ ઢોરનાં કરતાં આપણે પોતાનેજ અક્કલવાન માનીએ છીએ ત્યારે તો દેખીતું છે કે આપણે પોતાના પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવિત ગુજારીએ તો આપણે પશુ પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઇએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાપણ, ચોરી વિગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ; તેનું મુખ્ય કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયોની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણી જીભને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, અને ખૂબ સ્વાદથી ખાવું એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જુઠું બોલીશું તો આપણા ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિ વિષે જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર અને વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સારાં પુસ્તકો રચાયાં છે. પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ, 'કથરોટ કુંડાને શું હસે?' આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદન જીતી શકેલા જોવામાં આવતા નથી, એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં સુધી મીતાહારી રહેવું. પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી ખામીઓ જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા અને વિષયીને કહાડી મુકશે, પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડોગણા સ્વાદ કરતા હશે. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાએલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેંદ્રિના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતાએ નથી તેમ જોતાયે નથી, એટલુંજ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ પ્રસંગે આપણે સ્વાદિષ્ટ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તો પણ સ્વાદિષ્ટ જમણ કરે છે. તહેવાર પ્રસંગે પણ મિષ્ટાન્ન કરવાં. મેમાન આવે તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશી

પાડોશી, સગાં સંબંધી વગેરેને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ તો તે મહા અવિવેક ગણાય, નોતરેલાંને દાબીને ન ખવરાવીએ તો આપણે બખીલ (કંજુસ) ગણાઇએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઇએ. રવિવારને દિવસે પણ આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આવો જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડયો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી તથા આપણી હેવાનીયત આપણી નજરે કોઇ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ? આ સવાલ આરોગ્યતાના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પુછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઇએ. પણ આરોગ્યતા સંબંધી જેટલો વિચાર કરવો ઘટે તેટલો સૌએ કરવો જોઇએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ. દુનિઆનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી, માણસ, પશુ, પંખી, જીવડા વિગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશ તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેને માટે નવાઇ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવા-પણું નથી, ત્યાં કોઇ ચુકતું નથી, ત્યાં કોઇ ઉતાવળ નથી, આળસ કરતું નથી. એ ઘટમાળ પળે પળે અચુક ચાલ્યાજ કરે છે. એક વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદ-રતને ભરવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભુખમરો નજ રહે. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ–વધારે નહિ એમ–પેદા થતું હોય તો તે દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય અને ન ખાવાનુ ખાઇ લે–તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઇને તેટલી તાણ પડે. આવી ભુખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુમ (દુનિયાં?) માં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડાંમાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઇએ તે કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે પછી કેમ બીજા ભુખે ન મરે? બે કુવાની એકજ સર હોય અને તેમાં હમેશાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય; તેવામાં એક કુવામાં વધારે જાય, તો બી-જામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સુચવેલો નિયમ ખરો હોય—— અને તે નિયમ કંઇ લખનારના ઘરનો નથી પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરૂષોએ વર્ણવેલો છે—— તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે, અને અખા ભક્તે કહ્યું છે કે "કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન." જેટલું આ-પણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ તેટલું આપણાં શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફુટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણી આરોગ્યતા ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો તે જરા સહેલાઇથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો અને કયો ન લેવો એ પ્રથમ જોઇ જઇએ. જે કંઇ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' નામ આપીએ તો દારૂ, બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કાફી, કોકો, મસાલો વિગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજ છે. આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે. એમ આ લખનારને અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, અને બીજીને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય ? દરેક ધર્મમાં તેને દોષીત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દારૂથી અનેક કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઈ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી કે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે અને છેવટે પૃથ્વી ઉપર ભાર રૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં પડેલા જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો પણ દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાનું ભાન હોય તે વખતે પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ એ તદન તજવા લાયક વસ્તુ છે એ વિષે બેમત નજ હોવા જોઇએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી એમ યુરોપ જે દારૂનું ઘર છે તેના વૈદ્યો કહે છે. ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો ત્યાં હવે તદન બંધ થયો છે. પણ એ દલીલજ જુઠી દાનતથી અપાએલી છે. દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાનો બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે. પણ અફીણ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો કોઇ વિચાર કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે દરદમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય છતાં દારૂથી એટલું નુકશાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તો એ દવા તરીકે પણ દારૂને નજ લેવો જોઈએ. દારૂથી પોતાના શરીરને નભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબુલ કરતા નથી. અફીણને પણ દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફીણનો નીસો દારૂથી જુદા પ્રકારનો છે, પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થએલી ચીનની મહા પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અફીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે, તેમ બીડી તમાકુ પીનારા પણ નહીં સમજે ? બીડી તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી બધી જમાવી છે કે તે નાબુદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિવાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનાર એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે ઉલટો તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદાને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરનારના હજારો પૌંડ જાહેર ખબરોમાં વાપરે છે. બીડી વેચનારની કંપનીઓ યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે અને જાહેર ખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા વાપરે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીતા લાગ્યાં છે. બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે. બીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી તમાકુથી થએલી નુકશાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, અને કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ અનેક બીજા ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં માબાપના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચાલશે પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયાઓ બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે અને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટોલસ્ટાઇ લખી ગએલા છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવાને તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠયો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધુમાડા તેના મગજમાં પેઠા, બીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટોલસ્ટાઇની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સુક્ષ્મ પ્રકારનો નીસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઇએ.

બીડીનું ખરચ કંઇ જેવું તેવું નથી. સૌ બીડી પીનારને તેના ગજા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતું હોય છેજ. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દરમાસે પાંચ પૌંડ એટલે ૭૫) રૂપિઆ ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલો વગેરે નાખવો પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે, તેના ધુમાડા હવા બગાડે છે, કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે, પેઢાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નીસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે. છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તતપર થાય છે. આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છનાર માણસોએ બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનો આપણા શરીરની આરોગ્યતા છીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનની અને ધનની આરોગ્યતા પણ હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચાહ, કાફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠીન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દોષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચાહ કે કૉફીની સાથે દુધ સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચાહ કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી બીલકુલ વસ્તુઓ નથી. ચાહ કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડા વરસ પહેલાં નજ પીતા. અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી. પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચાહ કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડયાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મુકીએ

છીએ. ચાહની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. અને હવે જ્યાં લેાકેા નિરેાગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રેાગી ચાહ પીતા થઇ ગયા છે.

કેાકેા બહુ નથી ફેલાયેા, કેમકે તે ચાહ કરતાં કંઇક મેાંઘેા છે. આપણે સારે નસીબે તેની ઓળખ થેાડી કરી છે. પણ તે 'ફેશનેબલ' ઘરેામાં તેા સારી રાજ્યસત્તા ભેાગવે છે. ચાહ, કૉફી અને કેાકેા તે ત્રણે વસ્તુમાં એવેા ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિને મંદ કરે છે. તે નીસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચેાંટે છે તે તે મુકી શકતા નથી. લખનાર પેાતે ચાહ પીતેા ત્યારે તેને ચાહને વખતે ચાહ ન મળે તેા આળસ આવે. આ નીસાની ચેાકખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરી છેાકરાં એકઠાં થયાં હતાં તેઓને ચાહ કે કૉફી ન આપવી એવેા ઠરાવ વ્યવસ્થાપક મંડળે કર્યો હતેા. તે મેળાવડામાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે ચાહ અચુક પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહેાંચ્યા કે ઓરતેાને જો ચાહ નહિ મળે તેા તે માંદી પડશે. તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે. ઠરાવમાં ફેરફાર કરવેા પડયેા. ચાહ મુકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દેાડાદેાડ થઈ રહી કે જલદી ચાહ જોઇએ. ઓરતેાનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં. તેઓને પળ એ મહીના સમાન લાગતી; જ્યારે ચાહ મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચહેરા પ્રકાસ્યા અને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જેવેા વર્ણવ્યેા છે તેવેાજ બનેલેા બનાવ છે. એક બાઇને ચાહની આદતથી એવું નુકશાન પહેાંચેલું કે તેને ખાધું નજ પચે, માથું હમેશાં દુઃખે, તેણે મનને મારીને ચાહ છેાડી દીધી ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસીપાલીટીના ડૉકટરે એવી શેાધ કરી છે કે તેના લત્તામાં હજારેા ઓરતેાને જ્ઞાનતંતુનાં દરદેા છે, તે દરદેાનું કારણ તેઓનું ચાહનું વ્યસન છે. ચાહથી માણસેાની આરેાગ્યતા બગાડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે અને તેની તેા ખાસ માન્યતા છે કે ચાહથી આરેાગ્યતાને બહુ નુકશાન પહેાંચે છે.

કૉફીને વિષે તેા આપણામાં દેાહરેા છે તે બહુ પંકાએલેા છે કેઃ—

" કફ કટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લેાહીકેા પાની કરે, દેા ગુન અવગુન તીન. "

આ દેાહરેા વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કૉફીમાં ભલે હેાય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કૉફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનેા રસ જરા પીવેા એટલે કૉફીની ગરજ સારશે. પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનેા સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે, તેને હરી લે છે; જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે ને લેાહીનું પાણી કરે છે તેનેા ત્યાગજ કરવેા ઘટે છે.

કેાકેાને પણ કૉફીના દેાષેા લાગુ પડે છે. તેમાં પણ ચાહમાં રહેલું ઝેરી તત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જાડ્ડ઼ બને છે.

જેઓ આરેાગ્યતામાં નીતિનેા સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે ેચલી વધારાની દલીલ છે. ચાહ, કૉફી અને કેાકેા એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજુ- ેથી પેદા થાય છે. જ્યાં કેાકેા પેદા થાય છે ત્યાં તેા સીદીઓ ઉપર એટલેા જુલમ ગુજરે ે કે જો આપણે તે નજરે જોઇએ તેા આપણને કેાકેા લેવાની જરાએ ઇચ્છા થાય નહિ. ેકેાનાં ખેતરેામાં થતા જુલમને વિષે મેાટાં પુસ્તકેા લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ેારાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પુરૂં જ્ઞાન મેળવીએ તેા સેામાંથી નેવું વસ્તુનેા ત્યાગજ કરીએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્વો માણસને નીભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજંદ, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળીએર વિગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સુરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણે કરવું જોઇએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓ છે તેનું સત્વ નાશ પામે છે, ને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પાતનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહુર–ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે પદાર્થ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઈજ ન શકે.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે, તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં, રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે એટલા બધા સ્વતંત્ર થઇ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ. પણ બધા રસોઇ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડારૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે. અને જે બનવા જોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે. પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી. શું સારૂં છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યતા સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્યતા મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણીશું.

વળી જો ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી. આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે કે નહિ એમાં વિરોધ મત પડવો જોઇએ નહિ.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડયા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યતાના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જસ્ટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક રચ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણાં દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી ને ખુલ્લી હવાથી મટાડયાં છે. તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારા પોતાના અખતરાનું વર્ણન કરવું એ ખોટું નહિ ગણાય. ૭ માસ થયાં મેં કંઈજ અન્ન લીધું નથી અને માત્ર ફળાહારી રહ્યો છું. દૂધ દહીં પણ નથી લીધું. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ ને એવું કંઈ ખાટું ફળ તથા ખજુર છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ ૭ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહી શકાય કે જ્યારે બીજા માંદા પડયા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. અને મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં હાલ વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને વિષે એટલું

કહેવું જોઇએ કે જેટલું વજન હું ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરૂં છું, છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે તેનાં પરિણામ તો અદ્ભૂતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદોના સંબંધમાં આપવાની ધારણા છે. **એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે, તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.**

હું માનતો નથી કે આ વિવેચન વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે. મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે. પણ મારે જો સત્ય લખવાની ધારણાજ છે તો પછી મને જે બરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું. પણ જો વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેમણે ઠેકડા ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ખાસ ભલામણ છે. સમસ્ત હેવાલ વાંચી રહ્યા પછી તેનો સાર બરાબર સમજી પછી જે પ્રમાણે વર્તવાની ઇચ્છા થાય તે પ્રમાણે વર્તવું.

* * * * *

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં ને તેને લગતો બીજો મસાલો જેવાં કે ધાણા, જીરૂ, મરી વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે. આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. આફ્રીકાના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ એકાએક નહિ ખાય, કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ જેને મસાલાની આદત નથી તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બીલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે તેમજ મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઇ નથી. પણ આપણે ઘણાકાળથી આદત પાડી છે તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યતાને નુકશાન કરનારૂં છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઇ કબુલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરૂ વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે અને તેથી આપણને વધારે ભુખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું તો તે ભૂલ ભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી, તે તેનાથી ન મુકાયાં અને જુવાનીમાં ૭ માસ ખાટલાને વશ થઇ મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા તદન બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે ટીકા મસાલાને લાગુ પડે છે એજ નીમકને (મીઠાને) લાગુ પડે છે. આ વાત કોઇને ગમશે નહિ. પણ ઘણાને ભયંકર લાગશે છતાં એ અનુભવ સિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક "નીમક મંડળ" નીકળ્યું છે. તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણા મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનીત નીમક (અનાજની અંદર કુદરતી રીતે રહેલું) મળે છે. તેની જરૂર છે ને તેટલું બસ છે. પણ દરીઆઈ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે.

તે શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીના વાટે અને બીજી રીતે નીકળી જાય છે એટલે કે તેનેા કંઇ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતેા જણાતેા નથી. આ પુસ્તકમાં એટલે સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીનેા બીગાડ થાય છે. પણ જેણે ઘણાં વરસ સુધી નીમક ન ખાધું હેાય અને જેણે પેાતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યુ હેાય તેનું લેાહી એવું ચેાખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વિગેરેના દંશની અસર નથી થતી; કેમકે તેઓના લેાહીમાં એવા દંશેાની અસરને દુર કરવાનેા ગુણ રહેલેા હેાય છે. આ વાત ખરેાબર છે કે નહિ એ આપણે ખરેાબર જાણતા નથી, પણ એટલું તેા અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હ્રદ્‌રેાગ, દમ, રકતપ્રવાહ વગેરે દરદેા મટાડવા માટે જો નીમકનેા ઉપયેાગ બંધ કરવામાં આવે તેા તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હેાંદીને ઘણું પુરાણું દમ અને ખાસીનું દરદ હતું. તેણે નીમક નહિ ખાવાથી અને જોડે બીજા ઉપાયેા કરવાના હતા તે કરવાથી તે દરદ ગયું. વળી નીમક નહિ ખાવાથી કેાઇને પણ માઠી અસર થઇ એવું મેં સાંભળ્યુ નથી. મને તેા નીમક તજ્યાને બે વરસ ઉપરાંત થયું છતાં તેની માઠી અસર હું જેાતેા નથી. અને કેટલાક ફાયદા અનુભવુંછું. નીમક તજવાથી પાણી એાછું પીવું પડે છે. તથા શરીરમા સુસ્તી એાછી રહે છે. મારે પેાતાને નીમક તજવાનેા પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતેા, જે દરદને સારૂ મે નીમક છેાડયું તે દરદ હંમેશાં કેદ-આંજ મારી પાછળ રહી ગયુ છે. જો તે દરદી નીમક તદન છેાડી શકત તેા દરદ નિર્મૂળ થાત એવી મને પૂર્ણ ખાત્રી છે.

* * * * *

દૂધ એ પણ તજવા યેાગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હીંમત ધરી છે. તેનેા આધાર એક તેા તેનેા પેાતાનેા અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાજુપર રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહીમાને વિષે આપણને એવા સખત વહેમ છે કે તેનેા નાશ કરવેા એ ફેાકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચાર કબુલ રાખશે એવું લખનાર ધારતેા નથી. અને વિચારેા જેને પ્રસંદ પડશે તે બધા તેનેા અમલ કરશે એવું પણ તે નથી ધારતેા. તેનેા હેતુ પેાતાના વિચાર રજુ કરવાનેા છે. તેમાંથી જેને જે યેાગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે. એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયેાગ્ય નથી. ઘણા ડૅાકટરેાએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજ્વર પેદા કરનારી વસ્તુ છે. તે વિષે ચેાપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઈ જંતુઓ તુરત પડે છે. દૂધમાં આરેાગ્યતા ને હાનિ કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણેા કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાએા છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવુ પડે છે તે જો ન થાય તેા તેમાંથી નુકશાન થાય તે વસ્તુ મુકવી કે રાખવી એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનેા આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તખીબેા રજુ કરે છે. તદન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, અને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હેાય તેા તેનું દૂધ પણ રેાગીયલ હેાય છે. રેાગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રેાગનું ભેાગી થાય છે એ સૈા જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વૈદેા દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય. અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે.

આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબણા ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઑઇલ) દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી છાલ ઉખેડી તેનો મેંદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એક રસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં આવે છે અને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેમાં રહેતાં નથી. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએઃ વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મુકી દે છે ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાલ્યાવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ. આપણને જ્યારે દાંત આવે ત્યારે સક્કરજનાદિ લીલા મેવા ને બદામ આદિ સુકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલાંમીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે. એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૈા પોતાની મેળે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનો બીજો સત્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ઘીને બદલે તેલ તો હજારો હીંદી ખાય છે.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું?

બધા ડૉકટરો ઘણે ભાગે લખી ગયા છે કે સેંકડે નવાણું ટકા માણસ જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. એમ ડૉકટરો ન લખી ગયા હોત તો પણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોવાને લીધે કોઇ ઓછું ખાઇને કોઈ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઇએ એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા હોઇએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સુકો ને તદ્દન દુર્ગંધ રહિત હોય છે. આવો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી, એટલે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારેથી બગડેલી હોય છે, જે બેચેનીથી સુવે છે, જેને રાતના સ્વપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાત્રે પેશાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા પીધા છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણાં માણસોના શ્વાસમાં બદબો હોય છે તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી કેટલીકવાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફુટી નીકળે છે. નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. **આ બધાનો અર્થ એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ.** જો આપણને ફુરસદ મળે આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવ

ઉપર તિરસ્કારજ છુટે. આપણે દરરોજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની અને જમણવારોની વાત છેાડી દઇએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનેા નિયમ પાળીએ તેા આપણી પરોણાગત પણ જુદાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જ્યાફતનું તેા નામજ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કેાઇને નેાતરતા નથી, પાણી પીવાને નેાતરતા નથી. જમવું એ પણ એક શરીરનેા વહેવાર છે. તે ચલાવવા માટે શા સારૂ આખેા મુલક ડહેાળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મેાં બગાડયાં છે, તેથી કંઇ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શેાધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડીને તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવેા અવસર શેાધીને આપણે વધારે પકવાનેા જમવાનેા લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઇ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કેાઇ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મેાં સુંઘવાનું કહીએ અને તેનેા વિચાર જાણીએ તેા આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ શેાખીન યુવાનેા પડયા છે કે જે સારૂં ખાવાને ખાતર ખાઇને તુરત ફ્રુટ સેાલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછાં બીજાં પકવાનેા ખાવા બેસે.

આવા વત્તા કે ઓછા આપણે બધા છીએ તેથી આપણા મહા પુરૂષેાએ આપણે સારૂ અપવાસેા, રેાજા વિગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રેામન કૅથેાલીક ખ્રીસ્તીમાં પણ ઘણા અપવાસેા છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેા જરાએ ખેાટું નહિ, તેને ઘણેાજ ફાયદેા થાય છે. દેશમાં ચેામાસામાં ઘણા હીંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે તેમાં સુખાકારી સમાએલી હેાય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભીનાશ હેાય, સૂર્ય દેખાતેા ન હેાય ત્યારે હેાજરી ઓછું કામ કરે છે. તેથી માણસે ખેારાક પણ તે સમયે ઓછેા ખાવેા જોઇએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તેા અસંખ્ય માણસેા બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મજુર વર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનારા તેા અંગ્રેજી વાયરેા વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરીકા તેમજ ઈંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે તેનું કામ બધા માણસેાને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનેા બેાધ આપવાનેા છે. આ સભાની સલાહ એ છે કે આપણે સવારનેા નાસ્તેા નજ ખાવેા જોઇએ. રાતના ઉંઘ લીધી હેાય તે ખેારાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહેારમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂ તૈયાર થયા હેાઇએ છીએ. તેઓ માને છે કે એક પહેાર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઇએ છીએ. એટલે આવા માણસેા દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં ચાહ વિગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ઢચુંઈ કરીને જાણીતા ડૉકટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે તેમાં તેણે અપવાસના, નાસ્તેા છેાડવાના, ઓછું ખાવા વિગેરેના ફાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવ્યા છે. મારેા પેાતાનેા અનુભવ તેા આઠ વર્ષથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તેા નથીજ. માણસનેા બાંધેા જ્યારે બંધાઇ રહે છે અને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

કસરત.

ક્યી કસરતેા કરવી? કુદરતે તેા આપણે સારૂ એવી સરસ ગેાઠવણેા કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાન્તિથી આપણે તપાસીશું તેા આપણને માલુમ પડશે કે દુનિયાનેા ઘણેાજ મેાટેા ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતના ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે.

તે દરરોજ આઠ, દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પીવાનું મળી શકે છે. તેને મનની નોખી કસરત નથી જોઇતી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી, તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહીતી રાખવી જોઇએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ, તારા, સૂરજ અને ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અકલવાન રહેવાસીઓ જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે. ખેડુત કહી શકશે કે કેમ વવાય, આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે; આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે, તારા વિગેરેના દેખાવ પરથી તે રાતના દિશા પણ પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલું કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખત એકઠાં થાય કે કલ્લોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઇતી ખગોળ વિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્ર ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે તેથી તેને માનવ-ધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે. અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સમજે છે. શરીર તો મજબુત છે. તે પોતાનું વૈદું પોતેજ કરી લે છે. અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઇ શક્યા. પણ બધા કંઇ ખેડુત થવાના નથી. વળી આ વિષય ખેડુતના ઉપકારને સારૂ લખાતો નથી. જેઓ વેપારી, અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજણ પૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જીંદગીનું કંઇક વર્ણન આપ્યું. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઇક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જીંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઇએ અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વિગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એક-માર્ગી છે. તે કંઇ ખેડુતની પેઠે ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે તેથી મન-શક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હીલચાલ કંઇક થાય છે તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમવાં, વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી. અને માનસિક કેળવણીને સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે. તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી. પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી એ આપણે અનેક દાખલાઓથી જોઇ શકીએ છીએ. ત્યારે ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફુટબૉલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી કેટલા માણસો સારી મન શક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે પ્રજા ખૂબ રમતીયાળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીયાળ છે? આપણે અનુભવથી જોઇએ છીએ કે મનશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા રમતીયાળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે. તેઓને તેઓનાજ મહા કવિ કિપલીંગે અકલના શત્રુ તરીકે વર્ણવ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મનશક્તિવાળા ગ્રહસ્થોએ

જુદો રસ્તો પકડયો જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને શરીરને પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ નથી આપતા. આવાને આપણે ખોઈ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે. કંઈને કંઇ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો થાય ત્યારે તેઓ દેહ ત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મન કસરત કે એકલી શરીર કસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી અને રમતમાં મળે છે તે કસરત બરોબર ગણાય નહિ. જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે ને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત ને એવો માણસ આરોગ્ય રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુતજ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું? ક્રિકેટ વિગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હમેશા કરી શકે છે. ફેરીવાળા વિગેરેને તો પોતાના ધધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં ભાડે રહેતા હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણનેજ ફાયદો છે. આપણાં ઘર સુધરશે અને આપણે બીજાની જમીન રાખ્યાનો સતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇ પણ રીતે પસંદ આવે નહિ તેઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે. જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોનો રાજા કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તંદુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી ઘોડા વિગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પાયદળ કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરિકન થઈ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત ઉપર બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યુ છે. તેણે એમ જણાવ્યુ છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદા હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવુ એ તેના મનમાં કઇજ નહોતું, આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નિરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેલાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અગની હીલચાલ થાય છે. અને બધાં કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇએ છીએ. ચાલવુ તે હંમેશાં તેજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં નહિ હોવુ જોઇએ પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમા ફરવું જોઇએ તેથી કુદરતની શોભાની કીંમત કઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણાય નહિ દશ બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હમેશાં જેનાથી ન બને તે

દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં દવા લેવા ગયો. તેને દરદ અજીર્ણનું હતું. વૈદ્યે તેને હમેશાં થોડું ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે મારામાં જરાએ તાકત નથી. વૈદ્ય તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી નાંખી. વિવેકની ખાતર દરદીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડયું. વૈદ્યે પોતાની ગાડી હાંકી મુકી. બિચારા દરદીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડયું. ખૂબ તેને ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો અને તેને કહ્યું કે તને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદ્યને ઘાતકી દેખાવાના જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડયો. દરદીને પણ કકડાવીને ભુખ લાગી હતી તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદ્યનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને બદહજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પોષાક. ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કદ્રુપકું છે, એવી આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો નગ્ન દશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઇ કંઇ રીતે ને કોઇ કંઇ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરિસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણી બધાની દ્રષ્ટિ જો ઘણાં મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઇ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂં રૂપ તો તેની નગ્ન દશામાં રહેલું છે અને તેની આરોગ્યતા પણ તેમાંજ છે. એક પહેરણ પેહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય, તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે, કોઇ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી રાખે છે અને હાથે વીંટી લટકાવે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે અને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના ના હોય તેટલા ઓછા. તે પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી, અને આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખરચમાં તણાયા જઇએ છીએ. ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરૂં કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કીંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓ પોતાના કાનની વાળી કહડાવતી નથી, હાથે ગુમડું થાય. હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. મરદ કે ઓરત આંગળી પાકે પણ હીરા વીંટી કહાડે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ છીએ, રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાંને રજા આપી શકાય છે. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાની આરોગ્યતા સાચવી શકે છે. (અપૂર્ણ).

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देऽरविन्दनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.] જુન ૧૯૧૫. [અંક ૬ ઠ્ઠો.

Belle Ville, Cumballa Hill,

BOMBAY, 15TH APRIL, 1915.

Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

To The Editor, "Dhanwantari"

Vishanagar.

SIR,

We beg leave to enclose herewith an Appeal issued by Englishmen of note to Indian Citizens, and trust that you will be so good as to insert the same in your valued columns.

We are, Sir,

Faithfully Yours,

Fredun K. Dadachanji,

B. A., LL. B., SOLICITOR,

M. H. Udani.,

M.A., LL.B.

Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

DEAR SIRS,

Proposals for compulsory vaccination and re-vaccination having recently been made by various Local Authorities in India, we, the undersigned, beg to request your kind attention to the pamphlets sent herewith. Some months ago the India Office was approached by the National Anti-Vaccination League of Great Britain on the subject of compulsory vaccination in India, and they were assured that Vaccination is only made compulsory in your country on the representation of the local Municipality, thus ensuring that public opinion should support any demands for the extension of the compulsory Act. That being the case we feel that men who hold responsible positions in India, should have the facts regarding Vaccination put before them plainly, so that they may not ignorantly decide in favour of a useless and dangerous operation. Had the decision been left *entirely to the Government of India*, it would have been a different matter; but as the English Government relies on local Municipalities for information as to the desire of the Indians for vaccination, we must appeal to those who assist in forming that pnblic opinion which is said to be behind every extention of compulsion.

When you have studied these pamphlets you may desire to go further into the matter in which case you can obtain other pamphlets on application with one or two stamps to cover postage either from the Manager, Cherag Press, Fort, Bombay, or from the National Anti-Vaccination League, 27, Southampton Street, Strand, London, W. C.

We are,
Dear Sirs,
Yours faithfully,

HERBERT SNOW, M. D. (London) etc. Late Senior Surgeon (29 years Surgeon) Cancer Hospital; Consulting Surgeon, Battersea Hospital.

WALTER R. HADWEN, J. P., M. D., L. R. C. P., M.R.C.S, L.S.A., (Gold Medalist in Medicine and in Surgery).

ROBERT BELL, M.D., F.R.F.P.S.

THOMAS SIMPSON, M.D. M.R.C.S. J. P.,

HENRI M. Léon PH.D., LL.D., F.S.P.,
Secretaire-general,

La Société Internationale de Philólogie, Sciences, et, Beaux-Arts.

PHILLIP W. G. NUNN, L.R.C.P (London) M.R.C.S. (ENG). Late Medical Officer of Health to the Bournemouth Urban Disttict.

T. R. ALLINSON L. R. C. S., L. R. C. P. ED 1879. Formerly Assistant Public Vaccinator for Shoreditch, London, E. (Author of fourteen works on health.)

G. BERNARD SHAW.
(The famous Playwright.)

GEORGE BLAIKCOCK, Barrister-at-law.

J. DOUGHLAS YOUNG, Barrister,
2, Cloister, Temple E. C.

R. LAWSON COAD, Solicitor.

J. H. LEVY, Late Professor of Logic and Economics at the Birkbeck College and the City of London College, Examiner in Economics at the City of London College, Hon. Sec. of the Personal Rights Association; Editor of the "Individualist."

W. L. BEURLE, Member of the Metropolitan Asylums Board and Smallpox Committee of that Board; Member of the Hackney Board of Guardians.

WALTER WALSH, D. D.

REVEREND LIONEL LEWIS, M.A., of Cambridge Vicar of St. Mark's Parish, Whitechapel, East Londen.

Revd. A. M. MITCHELL, M.A.

HARLERTON (RIGHT HONOURABLE VISCOUNT).

The Man With the Aching Stoop.

(By C. H. Ogborn, Editor of "Home Life.")

Bowed by the weight of aches and pains, he stoops,
With hollow chest and features drawn, distort
And wrinkled deep with quaint-wrought seems of age,
With bent and burdened back he sighs for rest.
Why thus, of all unmindful but dispair ?
Why grieves this man and grieves but never hopes ?
Why like the ox, as stolid and morose ?
Who made him thus, dyspeptic, bowed down,
Rheumatic, filled with pain and dead to life ?
Who planned his life, to all things dead but this ?

Is this the thing which, in His image made
God gave dominion over land and sea:
Below the angels only, but over far
All other things His handiwork had wrought;
The creature heaven-blest, of all things made,
Alone, to stand erect and upright walk ?
Down all the ranks of sentient life there is
No shape, degenerate man except so warped,
So bent, so fallen low in looks of form
And feature once its race had proudly borne.
Man only has his Maker's work disgraced !

Below the angels now how far he stands ?
In thraldom dire to appetite and greed,
By lust enthralled and slave to tort'ring ills;
What to him are music, mirth and song,
The roses' blush reddening of the dawn ?
Through this dread shape are untold crimes revealed,
Life's tragic doom that aching stoop portrays;
Through this deformity is man debauched
And plundered, robbed of his inheritance
And debased. What still of life remains
A protest to Earth's mighty Ruler cries.

O parents, guardians, teachers in all lands,
Philosophers, sages, physicians, priests,
Medics, empirics, charlatans and quacks,
Is this your work? This monstrous thing, soul-quenched,
By precept and example have ye shaped?
Why have ye wronged him thus? Ye should have taught
Him what and how and when to eat, and how
To breathe and bathe and fashion face and form.
How ever will ye make him stand erect,
Restore again his kingly bearing lost?

How fill that chest, inflade those vapid lungs
And cause them once to breathe the breath of life;
Make firm that drooping lip and clear the eye?
How perfect his digestion, soothe his nerves,
Make pure his blood and stiffened joints unloose,
And give him life and mind and strength and hope
And form his Maker, now forgot, would know?
When to your last account the Judgment calls
How will ye answer for this manless man?
And all for want of knowledge ye withheld?

—*Home Life Kingman Kansas.*

નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન.

(લેખકઃ—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

સવૈયા.

દશ કંધર દુનિયાંનો રાજા, જય વર્તાવ્યો ચારે પાસ;
નિજ કળ બળથી તપ પ્રભાવે, ધ્રુજાવી દીધું કૈલાસ;
એવી શક્તિ હતી પણ અંતે, જાનકીનાથે હેર્યા પ્રાણ;
નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન.
ચિત્રકેતુ કરી હતો નરાધિપ, ચતુરા જેને એક કરોડ;
ભવ્ય ભોગવ્યા ભોગ ભૂપાળે, નિત્યે નિત્ય નવલા કોડ;

તે પણ તરૂણી તજી એકદમ, જઈને સુતો છેક સ્મશાન;
નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગવિણ, અન્ય ભોગ સૌ ધુળી સમાન. ૨
નંદરાયનું અનગળ નાણું, આર્ય ગ્રંથ મધ્યે ઇતિહાસ;
ભર દરિયામાં ભરી દ્રવ્યને, હૃદય માનતો હર્ષ હુલ્લાસ;
અંતે હરખી જમડે ઝાલ્યો, ઝડપ્યો એ રાજાનો જાન;
નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વિણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૩
અકબર કેરી જુઓ સાહેબી, હિન્દ દેશનો નાથ મહાન;
મેદપાટના રાણા સાથે, કૈક દિવસ કીધું ઘમશાણ;
બાદશાહી તજી એયે ચાલ્યો, ફરી ગાદી પ્રતિ ન ધર્યું ધ્યાન;
નિત્ય જીવનવિણ બાદશાહી પણ, અરે ચતુર નર ધુળી સમાન. ૪
ધણું જવું છે અન્ય પ્રકારે, મૃત્યુ ગમન કંઈ ઓર પ્રકાર;
મનની વાર્તા રહે મનડામાં, હૈડામાં તો હાહાકાર;
જગ ખાતર પ્રિય જીવન છે, નહિ જીવન ખાતર જગનું લ્હાણું;
નિત્ય જીવનવિણ શું જગત પણ, એક દિવસ છે ધુળી સમાન. ૫
અન્ય વસ્તુ ફરી મળે જગતમાં, જીવન ઘડી ફરી મળે ન એક;
અમૂલ્ય વસ્તુ એવી મનુજીવન, જેમાં શુભ ગુણ ભક્તિ વિવેક;
અતિશય ઉત્તમ જીવન અર્થે, નિસ્પૃહ લાગે છે હજી વિદ્વાન;
નિત્ય જીવનની સ્પૃહા વિનાની, અન્ય સ્પૃહા સહુ ધુળી સમાન. ૬
કૈક શોધકો રેલ ચલાવે, કૈક ઉડાવે અઘ વિમાન;
મિલ એંજટો ફરી મોટરે, રાત્રિ દિવસ રે' છે ગુલતાન;
અણ ઇચ્છયું આવે જ્યાં મૃત્યુ, વિષમય દિન લાગે નાદાન;
નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન. ૭
રૂપવતી રામાનાં રૂપો, મદન તણી વરસે જ્યાં મ્હેર;
જુવાન જનને જેમાં ભાસે, અપૂર્વ સુખની લલિતા લ્હેર;
એ રૂપોનો અસ્તવ્યસ્તકર, સન્મુખ કાર્ય ચલાવે લ્હાણુ;
નિત્ય જીવન વિણ મદન સ્વરૂપો, અવસ્યમેવ છે ધુળી સમાન. ૮
જવું ઘટે છે ઉત્તર દિશામાં, લાગ્યા જાવા દક્ષિણ લોક;
અચળ વસ્તુ પર પ્રેમ કરો નહિ, અચળ વસ્તુ પ્રિય કરતા ફોક;
આમ આરંભો નિત્ય જીવનના, હોજો ના હોછે જ્યાં સાન;
નિત્ય જીવનના આરંભ વિણુના, અન્યારંભો ધુળી સમાન. ૯
સલિલ વડે સહુ પશુ પંખી સહ, વનસ્પતિની હોય હયાત;
એ જળનો સંગ્રહ કરવાને, પળભર યત્ન કરો નહિ ભ્રાત;
તેમજ મનુ જીવનરૂપ જળથી, સુખમય ખાન તથા છે પાન;
નિત્ય જીવનરૂપ જળ વિણ સર્વે, ખાનપાન છે ધુળી સમાન. ૧૦
બીજ વાવીએ નિત્ય જીવનનાં, પૂર્ણપણે કરીએ સદ્યત્ન;
અમને વાતો અમ શિષ્યોને, પરંપરા મળશે ફળ રત્ન;

સદ્ફળની પ્રાપ્તિ પર્યંતે, હરિ ! દેજો ખાંખતનાં દાન;
નિત્ય જીવનના યત્ન વિનાના, અન્ય યત્ન સહુ ધુળી સમાન. ૧૧
પ્રભુ ભક્તો પ્રાર્થો શ્રી પ્રભુને, યાચો નિત્ય જીવનની હેલ;
જડવાદી જડને કેળવી લ્યો, વહવો નિત્ય જીવનની રેલ;
આત્મવાદી આત્મામાં પેખો, ક્યાં છે વિમળ જીવનનાં વાન;
નિત્ય જીવનનાં ધ્યાન વિનાનાં, અન્ય ધ્યાન સહુ ધુળી સમાન. ૧૨

શરીરની ગરમી.

(દેસાઇ મોતીલાલ મથુરભાઇ–મહુધાવાળા.)

જનસમુદાય નિત્ય ફરીયાદ કરે છે તેવા સામાન્ય રોગો કંઈ જન્મની સાથે કે વિના કારણે આવતા નથી. અયોગ્ય ખાનપાનથી અને આહારવિહારના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આહારવિહારના નિયમો ઘણાજ સાદા અને સરળ છે, તે પ્રમાણે વર્તવાથી રોગ થવાનો બીલકુલ સંભવ રહેતો નથી. ચોકખી હવા, સાદો ખોરાક, નિયમિત કસરત, અને વૈદકશાસ્ત્રે સ્થાપેલા ઋતુભેદ પ્રમાણેના આહારવિહાર વગેરે નિયમોનું પાલન કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થઇ તે નિત્ય ટકી રહે છે.

ધન્વન્તરિ માસિકમાં ઉપરોક્ત નિયમો અને કસરત માટે અનેક પ્રસંગે ઉત્તમ લેખો લખાયા છે, અને તે માસિક સાદા જીવનથી, ખુલ્લી હવાથી, યોગ્ય કસરતથી, અને કુદરતી ધોરણે જીંદગી ભોગવવાથીજ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેની હિમાયત એકે અવાજે વર્ષો થયાં કરી રહ્યું છે. તેના તંત્રી તે વિષયોના ચુસ્ત હિમાયતી, સુદ્રઢ વિચારના, અને જે વિચારો તેઓ દર્શાવે છે તેને પ્રેમથી અને આગ્રહથી આચારમાં મુકનાર એક આદર્શ રૂપ વીરનર છે.

મનુષ્યના જીવનનો મુખ્ય આધાર તેમાં રહેલી ગરમી છે, અને તે શરીરમાં કુદરતે ઠરાવેલા ધોરણ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થઇ રહેવીજ જોઇએ; અને તે પ્રમાણે નિયમસર તે ઉત્પન્ન થાય, તથા ધોરણ પ્રમાણે ટકી રહે તેવા સઘળા ઉપાય અને યોજનાઓ કરવી એ મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

જીવનના મુખ્ય આધાર રૂપ ગરમી શરીરમાં કેવા પ્રમાણમાં રહે છે, ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર છે, તે જાણવું અગત્યનું છે. માટે ટુંકાણમાં પણ મુદ્દાસર તેનું અત્રે વર્ણન કર્યું છે. શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર કારણો–શરીરના મુખ્ય સંચાની મુખ્ય ક્રિયા–પાચનક્રિયા છે. તે વિષય ઉપર હવે પછી વિસ્તારથી લખવા ઉદ્દેશ છે.

ગરમીની જરૂર. પ્રાણી માત્રના શરીરમાં જોઇતા પ્રમાણમાં ગરમીની ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં તેની ગેરહાજરીથી અગર હદ ઉપરાંત તેનો વધારો થવાથી શરીરના આરોગ્યમાં બીગાડ થાય છે. માણસના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૯ ડીગ્રી સુધી હોય છે. મોટા માણસના કરતાં બાળકના શરીરની ગરમી વધારે હોય છે. એટલે આશરે ૧૦૦ થી ૧૦૧ ડીગ્રી જેટલી હોય છે. આ ગરમી શરીરના અંદ-

રના ભાગની છે. અંદરના ભાગની ગરમી કરતાં બહારના ભાગની ગરમી કેટલેક અંશે કમી હોય છે. જેમકેઃ—બગલમાં ૯૮, જાંગમાં ૯૬ અને પગની ૯૫ સુધી જણાય છે.

શરીરમાં ગરમીના વધવા સાથે નાડીના ધબકારા પણ વધે છેઃ–શરીરની ૯૮ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૬૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. શરીરની ૯૯ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૭૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. પ્રત્યેક એક ડીગ્રી ગરમીના વધવાથી નાડીના ૧૦ ધબકારા વધે છે. જેમકે શરીરની ૧૦૬ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. માણસની ઉમરના પ્રમાણમાં શરીરની ગરમીનો આધાર છે. વૃદ્ધ માણસોના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૮ રહે છે. તેમાં પણ અશક્ત રોગીની ઓછી રહે છે.

ગરમીની વધઘટ. શારીરિક સ્થિતિના પ્રમાણમાં ગરમી વધે ઘટે છે. કેટલાક પ્રકારના તાવમાં શરીરની ગરમી વધીને ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે. સામાન્ય રીતે જોતાં ૧૦૫ ઉપરાંત ગરમી જણાય ત્યારે તે સ્થિતિ ભયંકર સમજવી. બીજા કેટલાંક એવાં દરદો છે કે જેમાં શરીરની ગરમી ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. જેમ કે, કોલેરા, મરકી (પ્લેગ) ઇત્યાદિ દરદોમાં ગરમી ૮૦ થી ૭૫ ડીગ્રી સુધી ઉતરી જાય છે અને તેવે પ્રસંગે તે સ્થિતિ પણ ભયંકર સમજવી. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં પણ એક બે ડીગ્રીની વધઘટ શરીરની ગરમીમાં થાય છે. શરીરની ગરમી નિદ્રામાં કમી થાય છે પણ ખોરાક લીધા પછી તેમજ તન અને મનને શ્રમ પહોંચ્યા પછી કંઇક (ગરમી) વધે છે. પણ તે વધઘટ શરીરની તંદુરસ્તીને હાનિકારક નથી.

આંચળવાળાં પ્રાણીના શરીરની ગરમી સરાસરી ૧૦૧ ડીગ્રીની ગણાય છે. પક્ષીઓના શરીરની સરાસરી ગરમી ૧૦૭ ડીગ્રી ગણાય છે. પેટે ચાલનારાં પ્રાણીઓ જે સ્થળે રહે છે તે સ્થળની સરાસરી ગરમી જેટલી તેમના શરીરની ગરમી હોય છે. અહીંનાં પાણી (જળ)ની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી છે. તો તે પ્રમાણમાં અહીંનાં જળચર પ્રાણી–માછલાંના શરીરની ગરમી પણ તેટલીજ (૬૦ ડીગ્રી) છે, પરંતુ ઠંડા દેશના પાણીની ગરમી ૪૦ ડીગ્રી છે ત્યારે ત્યાંનાં માછલાંના શરીરની ગરમી પણ ૪૦ ડીગ્રીની રહે છે.

આ નિયમ મનુષ્ય તથા આંચળવાળાં પ્રાણીઓને લાગુ પડતો નથી. વિલાયતના તથા અહીંના પ્રાણીઓના શરીરની ગરમી ઘણેભાગે એકસરખી છે.

ગરમીની વધઘટનું કારણ. મનુષ્યના શરીરની (અંદરની) ગરમીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર તેના શરીરના અંદરના ફેરફારો ઉપર ખાસ કરીને છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણે શરીરને જોઇતા પ્રમાણમાંજ ગરમી કુદરત ઉત્પન્ન કરે છે અને રાખે છે, તેમજ વધારાની ગરમી બહાર કહાડી નાંખે છે. વધારાની ગરમી છુટી પડી ન જાય તો શરીરમાં નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. કુદરત આ કામ સ્થાપિત ધોરણે કર્યા જાય છે. મનુષ્યની અનેક ભૂલો, ગફલતો, તથા બેદરકારીને લીધે કુદરત પોતાનું કામ નિયમિત કરી શકતી નથી.

સામાન્ય નિયમ એવો છે કે, "પદાર્થનો એવો ધર્મજ છે કે પોતાનામાં, જોઇતા પ્રમાણથી જેટલી વધારે ગરમી હોય તે પોતાની આસપાસના ઠંડા પદાર્થોને આપી પોતે સમતુલ્ય થવું." આ નિયમના ધોરણે આપણા શરીરની વધારાની ગરમી તે આપણી આસપાસના વાતાવરણને આપે છે. જેટલી તે આપે છે તે પ્રમાણમાં રસાયનીક ફેરફારોથી

શરીરની અંદર જોઈતી ગરમી ઉત્પન્ન થતી રહે છે. અને આપણે ઠરવાથી સરવાળે ઠરાવેલા ધોરણ પ્રમાણેની ગરમી શરીર કુદરતી રીતે પોતે ધારણ કરી રાખે છે, અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં ખાસ કારણો સિવાય શરીરની ઉષ્ણતા કમી થતી નથી.

ઉનાળામાં ગરમી અસહ્ય લાગે છે તેનું કારણ.

જ્યારે ઉનાળાના દિવસોમાં વાતાવરણની ગરમી ૯૦ થી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલી થાય છે, ત્યારે આપણને ઘણી ગરમી શા માટે લાગે છે તે તપાસવું જરૂરનું છે. જો કે વાતાવરણની તથા આપણા શરીરની ગરમી બન્ને એક સરખા પ્રમાણમાં છે, તો આપણે ઉનાળામાં તેટલો તાપ કેમ સહન કરી શકતા નથી? તેનું કારણ એટલુંજ છે કે, ઉનાળામાં આપણા શરીરની ગરમી આપણાથી જલદી જુદી પડી શકતી નથી. સબબ કે આસપાસના સઘળા પદાર્થો વાતાવરણની ગરમીને લીધે સરખી ગરમીવાળા હોવાથી તેઓ આપણા શરીરદ્વારા બહાર નીકળતી ગરમીને પોતાનામાં લઇ શકતા નથી, અને તેથી આપણને તે દિવસોમાં ગરમી વધારે લાગે છે. શરીર અને મગજ તે કારણે ગરમી સહન કરવા અસમર્થ બને છે; તેથી જે સ્થળમાં ગરમીનું પ્રમાણ ઉનાળામાં પણ ઓછું રહે છે તેવા સમુદ્ર પાસેના પ્રદેશો, પર્વતની શીતળ ટેકરીઓ વગેરે સ્થળે લોકો ઉનાળામાં શીતળ હવા ભોગવવા જાય છે.

શરીરમાં ગરમી શાથી પેદા થાય છે.

શરીરમાં ગરમી શાથી પેદા થાય છે તે જાણવું પણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં રસાયણીક ફેરફારો થવાથી ગરમી પેદા થાય છે, એવું હવે ખાત્રીપૂર્વક વિદ્વાનો માનવા લાગ્યા છે. કોઇ પણ રસાયણીક સંયોગ થાય કે ગરમી અવશ્ય ઉત્પન્ન થવીજ જોઇએ. તેમજ પદાર્થોના ઘર્ષણથી પણ ગરમી પેદા થાય છે તે પથરને, લાકડાને અને લોખંડને પરસ્પર ઘસવાથી સહજ પ્રતિત થાય છે. લાકડાં બળે છે તે પણ તેમાં રહેલી અમુક ગરમીનુંજ કારણ છે. તાવના પ્રસંગમાં શરીરમાં ગરમી વધવાનું કારણ શરીરમાં થનાર રસાયણીક ફેરફારો છે. આપણા ખોરાકમાં મોટો ભાગ–નાયટ્રોજન, હાયડ્રોજન અને કાર્બોનનો હોય છે. નાયટ્રોજનનો મોટો ભાગ શરીરના પોષણમાં વપરાય છે. હાયડ્રોજન અને કાર્બોન, શરીરના પોષણ સારૂ જોઇએ તેનાથી ઘણાજ વધારે ખાવામાં આવે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મારફતે આપણે ઓક્સિજનનો મોટો ભાગ ગ્રહણ કરીએ છીએ અને તેને બદલે કાર્બોનીક એસીડ ગેસ અને વરાળરૂપે તેજ ક્રિયાદ્વારા બહાર કહાડીએ છીએ, આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે ખોરાકમાં વધારે લીધેલો કાર્બોન હાયડ્રોજન તથા ઓક્સિજન, આપણે જે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા લીધા છે, લેવાયો છે, અને જે શરીરમાં ગુમ થઈ ગયો છે તેનીજ આ કાર્બોનીક એસીડ ગેસ–વરાળ–પેદા થઇ છે; જે પ્રશ્વાસદ્વારા બહાર નીકળે છે અને એ શરીરની ગરમીથી રસાયનીક ફેરફારોથી પેદા થાય છે.

શરીરમાં ઓછી વધતી ગરમી પેદા થવામાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાપર પણ મોટો આધાર છે. પક્ષીઓ વધારે ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇ શકે છે અને તેથી વધારે મોટા જથામાં તેઓ ઓક્સિજનને ગ્રહણ કરે છે. તેથી તેમનામાં વધારે ગરમી (શરીરમાં) ઉત્પન્ન થાય છે. માણસો પક્ષીઓ કરતાં ઓછા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે, તેથી પક્ષી કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં તેમના શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. સબબ તેઓ શ્વાસની ક્રિયા મારફત ઓછા પ્રમાણમાં

ઓક્સિજનને ગ્રહણ કરે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નિયમસર કરવાની તથા તે દ્વારા શુદ્ધ ઓક્સિજનને ગ્રહણ કરવાની કેટલી જરૂર છે. તેનો ખ્યાલ વાંચક વર્ગને જરૂર ઉપરનાથી સમજાય તેમ છે.

કસરત કરતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ વધે છે. માટે જે સ્થળે શુદ્ધ ઓક્સિજન મળી શકે તેવા સ્થળમાં કસરત કરવી ઘણી ઉપયોગી છે અને પ્રાચીન વૈદકશાસ્ત્રકારોએ તથા આધુનીક વિદ્વાનોએ તે અર્થે આપણને ઘણી સૂચનાઓ કરેલી છે. અને "ધન્વંતરિ" તો તેની આવશ્યકતા એકે અવાજે કરી રહ્યું છે. તેમાં ખુલ્લી હવાના, કસરતના, અને તેથી થતા આરોગ્યના અનેક લેખો પ્રગટ થયા છે, જે લેખો અતિ ઉપયોગી છે.

એક તંદુરસ્ત માણસ એક મીનીટમાં ૧૪ થી ૧૮ શ્વાસ લે છે. દોડવાથી તે ક્રિયા વધે છે અને તે વધવાથી શરીરમાં ગરમી પણ વધે છે. શરીર રસાયણીક નિયમો દ્વારા જોઈતી ગરમી પોતાનામાં ધારણ કરે છે અને બાકીની (વધારાની) બહાર કહાડી નાંખે છે. જે ગરમી બહાર નીકળે છે તે નિરૂપયોગી થઈ નીકળે છે. મનુષ્યે પોતાનામાં ગરમી પેદા કરવા માટે હવા–ખોરાક વગેરે જે જે લીધું હોય તેમાંથી ગરમી પેદા કરનારાં શુદ્ધ તત્વો પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ગરમી પેદા કરે છે.

ગરમી કેવી રીતે સહન થઇ શકે છે તથા તેના ઉપાય.

જ્યારે વધારે–સખ્ત ગરમી સહન કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પુષ્કળ પવન તથા સુકી હવા મળતાં રહે તેમ કરવું જોઈએ. માણસ બહારની ૨૦૦ અંશની ગરમી સહન કરી શકે છે, પણ તેવા પ્રસંગમાં જો હવા શાંત અને ભીની હોય તો તેટલી ગરમી તેનાથી સહન થઇ શકતી નથી. આવી સખત ગરમી કેવી રીતે સહન થાય? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. તે માટે જાણવું જરૂરનું છે કે શરીરની અંદરની ગરમી બહારનો પવન ખેંચી જાય છે; અને હવા સુકી હોવાથી જે ઘામ (પરસેવો) આવે તે જલદી ઉડી જવાથી ઠંડક લાગે છે, એટલે શરીર પોતાની ગરમી આ રીતે ઓછી કરવા શક્તિમાન થવાથી તે બહારની ગરમી સહન કરી શકે છે. ઘરડાં માણસો ઘણી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી, તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તેમના શરીરમાં નવી ને પૂરતી ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોતું નથી. અશક્ત અને રોગી મનુષ્યો પણ ઉપલાજ કારણથી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે બાળક પણ ગરમી ઉત્પન્ન કરવાને અસમર્થ હોવાથી તેનું ઠંડીથી રક્ષણ કરવાની ખાસ જરૂર વૈદકશાસ્ત્ર દર્શાવે છે. નાનાં બાળકને કપડામાં લપેટી રાખવાની અગર માતાઓએ તેમને પોતાની પાસે રાખવાની જરૂર છે. બાળકને જ્યારે માતા પોતાની પાસે રાખે છે ત્યારે તેને (તેની) માતાના શરીરની ગરમી મળે છે. પહેરવા ઓઢવાનાં સાધનોથી પણ શરીરની (અંદરની) ગરમી સાચવી શકાય છે અને બહારની ઠંડીને અટકાવી શકાય છે. ઠંડીના દિવસોમાં આપણે ગરમ કપડાં પહેરી રાખીએ છીએ એટલે આપણને ઠંડી લાગતી નથી. મતલબ કે તેથી કંઈ આપણે બહારની ગરમી મેળવી શકતા નથી, પણ તેનાથી શરીરની અંદરની ગરમી સચવાઇ રહે છે; અને બહારની ઠંડીની અસર ગરમ કપડાં કેટલેક અંશે અટકાવે છે, તેથીજ ઠંડી ઓછી લાગે છે. મતલબ કે ગરમ કપડાં શરીરની અંદરની ગરમીને બહાર જતી અટકાવે છે. ઉનાળામાં પાતળાં અને ધોળાં કપડાં પહેરવાનું કારણ પણ તેજ છે. એટલે તે શરીરની ગરમીને બહાર જવા દે છે, અને તેથી આપણે બહારની ગરમીથી ઓછા હેરાન થઇએ છીએ.

ઉપસંહાર. શરીરની ગરમી અનિયમિત પ્રમાણમાં જણાય ત્યારે તેનાં કારણોની બને તેટલી તપાસ કરી દાક્તરની સલાહ લેવી. શરીરમાં જોઇતી ગરમી થવા માટે સાદુ અને નિયમિત ભોજન ગ્રહણ કરવું જોઇએ. કયા પદાર્થો ભોજન માટે કેટલા પ્રમાણમાં લેવા હિતકર છે તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન "પાચન ક્રિયા"ના વિષયમાં કરવામાં આવશે.

ધન્વંતરિ માસિકમાં અનેક પ્રસગે ભોજનના પદાર્થોના ગુણ અવગુણનું વર્ણન આવી ગયું છે. આપણા પ્રાચીન પુરૂષોએ જે ભોજનવ્યવસ્થા નિત્યને માટે ઠરાવી છે તે અતિ દીર્ઘ દ્રષ્ટિથી ઠરાવી છે તેમાંથી જોઇતાં અને પુરતા પ્રમાણનાં સઘળાં તત્ત્વો મળે તેવી વ્યવસ્થા તેમાં કરેલી છે. સાત્વિક આહાર, પૌષ્ટિક ખોરાક-દુધ-ઘી-વગેરે તથા શરીરમાં ક્ષાર આદિ દ્રવ્યોને પુરાં પાડનાર તાજાં ફળો વગેરે માટે સાધારણ નિયમ વાચક વર્ગથી અજ્ઞાત નથી.

ગરમી ન સહન થાય તેવા દિવસોમાં તથા ઠંડી પુષ્કળ પડે તેવા દિવસોમાં પ્રતિકાર રૂપ અને હિતકર રૂપ ઉપાયો-આચારો સેવવાની જરૂર છે. ખાન, પાન, અને વસ્ત્રાદિકની વ્યવસ્થા પણ ઋતુ અનુસાર રાખવાની જરૂર છે.

શરીરમાં ગરમી નિયમિત રહે તે માટે તાજી હવા મળે તેવાં સ્થાનોમાં નિવાસની અને શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરતની જરૂર છે.

ઉંડા શ્વાસ પ્રવાસની ક્રિયા કરવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે, અને તેથી શરીરમાં ગરમી વધે છે અને આરોગ્યને વધારે છે તથા ટકાવી રાખે છે.

નીરોગી કોણ રહી શકે? સર્વોત્તમ અમૂલ્ય ઔષધ કયું?

(લખનાર:—હો. મે. વા.)

રોગ વિનાનો અથવા નીરોગી કોણ? એ સવાલનો જે જવાબ, આપણા દેશના પ્રાચીન કાળના આયુર્વેદ વૈદકશાસ્ત્રમાં આપવામાં આવ્યો છે; તે જાણ્યા પછી જેઓ આયુર્વેદ યાને દેશી વૈદકશાસ્ત્ર સંબંધી પુરતી શોધ-ખોળ અને અભ્યાસ કર્યા વિના જે પ્રકારનો આયુર્વેદને ગેરઇન્સાફ કરનારો મત ધરાવે છે; તેઓ પોતાનો તેવો ખ્યાલ છોડીને એ પુરાતન કાળની ઉત્તમ વિદ્યા તરફ માનની નજરથી જોવાનું અને તેની ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવણી કરવાનું યોગ્ય ધારશે.

તે જમાનાના સ્વાર્થ ત્યાગી મહાન પુરૂષોએ પોતાની દરેક શક્તિઓને સર્વોત્તમ પ્રકારે ખીલવીને જે લાયકાત મેળવી હતી તે ખરેજ અનુકરણ કરવા યોગ્ય હતી. હાલમાં પણ તે વખતના સમર્થ વૈદ્યોના જેવા કોઇક છુટા છવાયા વૈદ-ડૉક્ટર કેટલીક વખતે આપણી નજરે પડે છે અને તેમના વિષે સાંભળવામાં તેમજ વાંચવામાં આવે છે. તેઓની શક્તિ એવી ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવા પામી હોય છે કે, તેઓ સત્યની તારવણી બીજા સાધારણ આદમીઓ કરતાં ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. પોતાનાં આંતરચક્ષુ અથવા વિશ્વદ્રષ્ટિની

ખીલવણીના પરિણામે જે સિદ્ધાંત અથવા નિયમ કે અનુભવ જાહેર કરે છે, સ્થાપન કરે છે તેમાં ઘણું કરીને ચાલુ ફેરફાર થઇ તે ખોટો પડયા કરતો નથી.

હાલના વખતમાં નીરોગી રહેવાને સારૂ જે જે બાબતો ઉપર વજન લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને જે જે નિયમો બહાર પડતા રહે છે; તે તે દરેક માટે ઓછા-વધતા પ્રમાણુમાં ચાલુ મતફેર પડયા કરે છે. આહારવિહારને માટે સૌ કોઇ પોતપોતાને ખરા ભાસતા વિચારો ધરાવે છે. તેમાં કેટલાક લોક ખરૂં-ખોટું શોધવાની, કે તે ઉપર વિચાર કરીને તેનું નિરાકરણ કરવાની તકલીફ લેતા નથી, તેમ કરી શકવાને પોતાને લાયક ધારતા નથી; પોતાની તે બાબતની અશક્તિ ધારે છે. પોતાના બાપ-દાદાથી જે ચાલતું આવ્યું તે ખરૂં એવું માની લે છે, ખરૂં જાણ્યા પછી તે ઉપર અમલ કરવાની પોતાની અશક્તિથી તે બાબત પડતી મૂકે છે; એવી બાબતો ઉપર વિચાર કરવાનો વખત હોતો નથી એવું માને છે; તરેહવાર જુદા જુદા મતો તથા વિચારો નીરોગી રહેવાને માટે બહાર પડતાં તેમાંથી ખરા-ખોટાનું તોલ કરી પોતાને અનુકૂળ કયા થઇ પડશે તે બાબતની મુંઝવણ કેટલાકને હોય છે.

હાલના વખતમાં આપણા તરફ ઘણે ભાગે દરેક બાબતમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજાનું અંધ અનુકરણ થાય છે, જેની ખાત્રી કરવાને સારૂ ચોમેર ફરતી નજર નાખતાં માલુમ પડશે. દરરોજનાં ખાનપાન, પોશાક, પહેરવેશ, રીત-રિવાજ, આચારવિચાર, વર્તન, બોલી-બોલાંજ નહિ; પરંતુ હરેક વસ્તુના ઉપયોગ તથા જીંદગી ગુજારવાની રીત અને રહેણીમાં પણ તે નજરે પડે છે. અને જ્યાં સુધી તે સારાસારનો વિચાર કર્યા વિનાનું, અંધ અનુકરણ રૂપે ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી સુકાન વિનાના વહાણના જેવી સ્થિતિ આ દેશના ઘણા નકલીયા આદમીઓની રહેવાની.

ખરેખર સુખરૂપ, આનંદી, સુખી, ઉત્સાહી, કર્તવ્યપરાયણ અને નીરોગી જીંદગી ગુજારવાને માટે પાશ્ચાત્ય પ્રજા પાસેથી આપણે આપણું પોતાનું ભૂલી જઈને મોટે ભાગે ગુમાવી દીધેલું હોવાથી ઘણું શીખવાનું છે તેની ના પાડી શકાય એમ નથી. પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ છે કે પહેલાં આપણે આપણા તરફનું જે હોય તેને દરેક બાજુથી પુરતા પ્રમાણમાં ગુણ-અવગુણ, ફાયદા-ગેરફાયદા, સારાસાર તપાસવાની જરૂર છે. અને તેમાં હાલની સ્થિતિ, દેશકાળ વગેરે બાબતોને લક્ષમાં લઇને તેમાં આપણને અનુકૂળ, માફક અને સુખરૂપ થઈ પડે તે અર્થે ઘટતો ફેરફાર કે સુધારો-વધારો કરવો જોઇએ. અને તેમ કરવાને પાશ્ચાત્ય પ્રજા કે બીજા કોઇ પણ દેશ કે પ્રજા પાસે જે હોય, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે પુરતા, લાંબા, દીર્ઘદ્રષ્ટિ ભરેલા વિચાર અને તપાસથી પુરતા ભાન અને સારાસારના વિવેક સહિત ગ્રહણ કરવાની નીતિ અખત્યાર કરવી જોઈએ. અને તે જેમ દરેક બાબતોને લાગુ પડે છે, તેમ નીરોગી રહેવાની વિદ્યા-અથવા વૈદકશાસ્ત્રને પણ લાગુ પડે છે. પરંતુ હાલમાં તો ઘણે ભાગે પોતાનું છે, તે ઉપર દુર્લક્ષ રાખીને અંધ નકલ કરવામાંજ તમામ પુરૂષાર્થ પુરો થએલો સમજવામાં આવે છે. જેથી પોતાના ઘરની ઉત્તમ વિદ્યા આયુર્વેદને ગુમાવી દઇને પોતાની સ્થિતિ કેવી બનવા પામે તે બાબતનો વિચાર કરવાનું તેમના ઉપરજ રાખીશું

આટલું વિવેચન કરવાનો હેતુ માત્ર એટલોજ કે પોતાના દેશની આયુર્વેદ અથવા દેશી વૈદકવિદ્યા તરફની બેદરકારીથી, પોતાને તથા પોતાની ભાવિપ્રજાને, તથા દેશને જે સ્થિતિ

ભોગવવી પડશે તે બાબત વિચાર કરી અને તેને મૃત્યુ પામતી બચાવીને તેની ખીલવણી તથા ઉન્નતિ કરવામાં આવે.

નીરોગી કોણ ? એ સવાલનો જે જવાબ આયુર્વેદમાં આપવામાં આવ્યો છે તે જવાબની સત્યતા માટે ભાગ્યેજ કોઇ વાંધો ઉઠાવી શકશે.

કહે છે કે એક સમયે વાગ્ભટ્ટ નામે રાજવૈદ્ય આયુર્વેદ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઘણાજ પ્રવિણ હતા. પોતે જાતે રોગનો અનુભવ કરવા આહાર–વિહારના નિયમોના ભંગ અને કુપથ્યથી, ઘણા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરીને તેને સુશ્રુત સંહિતામાં જણાવેલા ઉપચારોથી તે રોગને મટાડતા. એ પ્રમાણેના જાતી અનુભવથી પોતે જે ગ્રંથ રચ્યા છે, તે વાગ્ભટ્ટ નામથી હાલમાં પણ જાણીતા છે. તે વખતમાં વાગ્ભટ્ટ વૈદ્યે જડમૂળમાંથી નાબુદ કરેલા સર્વે રોગો એકઠા થઈને દેવતાઓના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર પાસે સ્વર્ગમાં જઇ ફરીઆદ કરી, અને વિનંતી પૂર્વક જણાવ્યું કે પૃથ્વી ઉપર વાગ્ભટ્ટ નામનો વૈદ્ય અમોને રહેવા દેતો નથી. તેજ પ્રમાણે સ્વર્ગમાં તમો પણ અમોને વસવા દેતા નથી તો અમારે હવે કયે ઠેકાણે જઇ રહેવું ? જેથી અશ્વિનીકુમાર અજાયબ થઈને પક્ષીનું રૂપ ધારણ કરી વાગ્ભટ્ટના રહેવાના ઘરના ચોકસ એક ભાગમાં બેસી વાગ્ભટ્ટ સાંભળે તે પ્રમાણે મોટા સાદે " કોરૂક, કોરૂક, કોરૂક, " એટલે રોગ વિનાનો નીરોગી કોણ હોય ? નીરોગી કોણ ? નીરોગી કોણ ? એ શબ્દો બોલવા શરૂ કર્યા. આ પ્રકારના શબ્દો સાંભળી વાગ્ભટ્ટે વિચાર કર્યો કે કોઇ મને સવાલ પૂછે છે, માટે તેનો જવાબ આપું. જેથી પોતે મોટે સાદે જવાબ આપ્યો કે " ૧ હિતભુક્, ૨ મિતભુક્, ૩ અશાકભુક્. " જેનો સાર એકે ૧. પ્રકૃતિને હિત યાને માફક વા અનુકૂળ હોય તેજ પદાર્થનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો કે જે પરિણામે હિત વા ફાયદાકારક થઇ પડે. ૨. નિયમિત પ્રમાણ ખોરાક ખાતી વેળાએ જાળવવું, ભૂખના પ્રમાણમા ખાવું, આપણી શરીરની પ્રકૃતિ અને જઠરાગ્નિના બળ પ્રમાણે ખાવું, સુખથી સારી રીતે પાચન થઈ શકે તેટલાજ પુરતો ખોરાક ખાવો તે ઉપરાંત એક કોળીઓ પણ વધુ ખાવો નહિ. ૩. અશાકભુક્નો સાર એ છે કે શાક વિનાનું એટલે વરસાદની ઋતુમાંના નવા પાણીથી રસભર બનેલાં શાકભાજી, પાલા, ગલકાં, તુરીયાં, આરીયાં વગેરેનો ઉપયોગ નહિ કરવો, બલકે પોષણકારક અને જીવનશક્તિ આપનાર તત્વો વધુ જથ્થામાં ધરાવનાર અનાજ અને મેવો વા ફળના ઉપયોગ કરતાં ઉપર જણાવેલાં શાક કે જેમાં એવા ગુણ વા તત્વ ઘણાં ઓછાં હોય છે, તે ઉપર વધુ ભાવ રાખીને તેનો ચાલુ ઉપયોગ નહિ કરવો; અને ખોરાક ચાવીને ખાતાં તે ઉપર રૂચિ ઉપજાવવા તથા ખોરાક સાથે મળીને તેને પચાવે તે માટે જીભમાંથી અમીરસ વધુ છુટો પાડીને મેળવવાને ખોરાકની સાથે જે તીખા, ખારા, ખાટા, પદાર્થો ભેળવવામાં આવે છે; અને સાથે ચટણી, અથાણાં, રાઇતાં, મુરબ્બા વગેરે ખાવામાં આવે છે તેનો ઉપયોગ ચાલુ અને વધુ પ્રમાણમાં નહિ કરવો.

એટલે નીરોગી કોણ રહે ? એ સવાલનો ઉત્તર એ ઉપરથી મળે છે તે એ કે, જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ યાને માફક હોય એવો કુદરતી ખોરાક ખાય, અને તે ખોરાક પણ નિયમિતપણે અને જોઇતા પ્રમાણમાં ભૂખ કરતાં વધુ નહિ ખાય; અને તે ખોરાક સાથે બીજા બીનજરૂરી શાક અને તેજાના, મસાલા, મરચાં, આદું, હલદર, કાંદા, લસણ વગેરે નહિ ખાય, તેઓ નીરોગી રહે.

અશ્વિનીકુમારો તરફથી સદાકાળ નીરોગી રહેવાને માટે પુછવામાં આવતાં વાગ્ભટ્ટે જે કહ્યું તેનો ભાવાર્થ શાક નહિ જમતાં દાળ-ભાતની સાથે ઘી જમે, જમતાં વચમાં કે જમ્યા પછી તુરત પાણી નહિ પીવું, ઘણું એટલે ભુખ ઉપરાંત નહિ ખાવું, તેમ ઘણા ભુખ્યા નહિ રહેવું, ઘણા વાયડા અને ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ નહિ કરવો, ભુખ લાગ્યા વિના એટલે એકવારનું ખાધેલું પાચન થયા વિના ખોરાક નહિ ખાવો, પોષણકારક તત્વ વિનાનો ખોરાક નહિ ખાવો, દૂધમય એટલે દૂધમાંથી બનતી ચીજોનો યથાયોગ્ય રીતે ખોરાક સાથે ઉપયોગ કરે, તે સદાકાળ નીરોગી રહે.

ફરી અશ્વિનીકુમાર વૈદ્યોએ વાગ્ભટ્ટ વૈદ્યને પુછ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર ઉત્પન્ન થયેલું હોય નહિ, તેમ આકાશમાં પણ હોય નહિ, મર્દન (એટલે કે બારીક પીસેલું, ઘુંટેલું, વાટેલું) પણ કરેલું હોય નહિ; તેમ કોઇ વનસ્પતિ કે વસ્તુના રસથી બાંધેલું હોય નહિ, અને સર્વે શાસ્ત્રોએ કબુલ રાખીને માન્ય કરેલું હોય એવું ઔષધ હે વૈદરાજ વાગ્ભટ્ટ! અમોને બતાવો? વૈદ્ય વાગ્ભટ્ટે કહ્યું કે પૃથ્વીમાં નહિ પાકેલું અને આકાશમાં પણ નહિ રહેલું, રસ વિનાનું પથ્ય (યાને પરેજી) તમામ વિશ્વના વૈદ્યોએ કબુલ કરી માન્ય કરેલું તે 'લંઘન' યાને ઉપવાસ ઔષધ છે. આ સાંભળી વાગ્ભટ્ટના બુદ્ધિબળ તથા વૈદક જ્ઞાનથી વૈદ્યો અશ્વિનીકુમાર ઘણા પ્રસન્ન થઇ વિસ્મય પામ્યા, અને વૈદ્ય વાગ્ભટ્ટને મનોવાંછિત આશીર્વાદ આપી સ્વર્ગના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર પોતાને સ્થાને ગયા.

વાગ્ભટ્ટ વૈદ્ય વિષેની ઉપલી પ્રાચીન કહેવતનો સાર એટલોજ છે કે હાલમાં દુઃખ-દરદો, માંદગી, કમજોરી, અશક્તિ વગેરેથી પીડાતા આદમીઓ સંબંધી તપાસ કરવામાં આવે તો તેમની તેવી સ્થિતિ થવાનું કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબના નિયમોનો ભંગ, કે તેથી ઉલટું વર્તન ખાન-પાન, આહાર-વિહારને લગતું માલુમ પડશે.

'ખાનપાનને ખાતર જીંદગી નથી પણ જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે,' એ સૂત્ર લક્ષમાં રહે તો ખોરાક કેવો ખાવો યાને ખાવા યોગ્ય પદાર્થોની ચુંટણી કે પસંદગી, તેને ખાવા લાયક સ્થિતિમાં લાવવાને તેનું યથાયોગ્ય કરવું જોઇતું રૂપાન્તર અથવા તે રાંધવામાં રાખવી જોઇતી સંભાળ; તે કેવી રીતે ખાવો એટલે ચર્વણને લગતી ક્રિયા; કયારે ખાવો એટલે કે ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાની રાખવી જોઇતી સંભાળ; કેટલો ખોરાક ખાવો, તેની હદ શરીરની પ્રકૃતિ અને ભુખ પ્રમાણે રાખવાને માટે લેવી જોઇતી સંભાળ રહી શકે. પીવાના પદાર્થોમાં પણ તરેહવાર નુકસાનકારક વસ્તુનો ભેગ કરવામાં આવે છે, અને સ્વચ્છ મીઠાં તાજા પાણીના ઉપયોગને બદલે બનાવટી ઠંડાં તથા ગરમ પીણાં તથા કેફી પીણાનો ઉપયોગ પણ હદ ઉપરાંત વધતો જાય છે. અને જે લોક પોતાની ધાર્મિક માન્યતા અથવા ફરમાન મુજબ અવલંબીને એવાંથી દૂર રહેતા હતા, તે લોકમાંના કેટલાક હવે એવાં પીણાં પીવાનો શોખ ધરાવતા થયા છે. અને એવી રીતે ખાનપાનમાં રાખવી જોઇતી સંભાળ નહિ રાખવાથીજ ઘણા લોક દુઃખ-દરદો અને અશક્તિથી ચાલુ પીડાયા કરે છે.



સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

નિબંધમાળા પુષ્પ ૧-૨—અધિકારી શ્રી જગન્નાથદાસ શ્રી શાલિગ્રામવર્મા, ભરતપુર એમના તરફથી અમને મળ્યાં છે. આ પુષ્પો દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. લેખો વિદ્વતા ભર્યા છે. પુષ્પ બીજામાં **"દર્શનશાસ્ત્રકી ઉત્પત્તિ ઔર ઉસકા પ્રચાર અને રાવણવાળી લંકા કહાં હૈ"** એ લેખો મનન કરવા લાયક છે. આ નિબંધમાળાના બાર અંકના લવાજમના રૂ. ૨-૦-૦ છે અને તે પ્રબંધ કર્તા નિબંધમાળા વિરક્ત મંદિર ભરતપુર એ પત્તાથી મળશે.

વૈદ્ય—આ માસિકનો વર્ષ ૩ જાનો અંક પહેલો અમને મળ્યો છે. સંપાદક વૈદ્યરાજ શંકરલાલ હરિશંકર મુરાદાબાદવાળા છે. આ માસિક દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. સાંપ્રતકાળમાં વૈદક વિદ્યા સંબંધીનાં માસિકો આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગમાં નીકળવા લાગ્યાં છે, તે જોઈ વધારે આનંદ થાય છે. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે.

રાજમાર્તંડ—આ લઘુ પુસ્તક આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક માસિકના સંપાદક વૈદ્યરાજ જીવરામ કાળીદાસ ગોંડલ એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ટુંકા ટુંકા ૩૫૫ ઉપાયો જુદા જુદા રોગો ઉપરના બતાવ્યા છે. માસિકના ગ્રાહકોને સંવત ૧૯૭૧ ની સાલની ભેટમાં આ પુસ્તક આપેલું છે. આ પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૦-૧૦-૦ રાખેલી છે.

સુધાનિધિ—આ માસિકના વર્ષ પાંચમાના અંક ૧-૨ અમને મળ્યા છે. સંપાદક શ્રીયુત જગન્નાથ પ્રસાદ શુકલ વૈદ્યરાજ દારાગંજ પ્રયાગ છે. વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧-૯-૦ છે. સંપાદક પોતે સારા વિદ્વાન હોવાથી માસિકમાં આવતા લેખો વિદ્વતા ભર્યા છે. હિન્દીમાં વૈદ્ય વિદ્યાનાં માસિકોમાં આ માસિક પ્રથમ પંક્તિનું છે. વધારે આનંદની વાત તો એ છે કે સંપાદક પોતે કેવળ જુના વિચારોને વળગી રહેનાર નથી, ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકામાં વૈદક વિદ્યા સંબંધે થતા કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિના લેખોને પણ માસિકમાં પ્રસંગોપાત સ્થાન આપે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે ભરાતા વૈદ્ય સમ્મેલનના કાર્યમાં સંપૂર્ણ મદદ આપે છે. પોતાના અમુલ્ય વખતનો ભોગ આપી દેશસેવા માટે ભારે પરિશ્રમ લે છે, તેથી તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખકઃ—ઉમર માનજી ચોહાણ, સીવીલ હોસપીટલ ગોંડલ.)

૧. **તાવ-Fever**—(૧) ગળો, ધાણા, લીંબડાની અંતરછાલ, રતાંજળી, કરીયાતું, દ્રાક્ષ, કડુ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ ક્વાથ કરવો. સાંજ સવાર રા તોલા પીવાથી તાવ જાય. (૨) કડુ, ગરમાળાનો ગોળ, પીપરીમૂળના ગંઠોડા, મોથ, હરડે, ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ, કરીઆતું, ગળોસત્વ, એ સર્વે સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરી એક એક રૂપિઆ ભારની પડીકી કરવી.

એક પડીકીના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ મટે. (૩) સુંઠ, પીપર, મરી, ચિત્રામૂળ, પીપરીમૂળ, જીરૂં, શાહજીરૂં, લવીંગ, એલચી, શેકેલી હીંગ; અજમો, ખોડીઅજમોદ, હરડે, ગળો અને લીંબડાની અંતરછાલ; એ સર્વે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરવું. એક તોલાભાર ચૂર્ણ ઉના પાણીમાં લેવાથી તાવ જાય. (૪) નાગરમોથ, ધમાસો, પીતપાપડો, નેત્રવાળો, કરીઆતુ, ગળોસત્વ અને લીંબડાની અંતરછાલ; એ સર્વે સરખે વજને લઇ ઉકાળો કરવો. દિવસમાં ત્રણવાર દરેક વેળા રૂપિઆ અઢીભાર પાવાથી હમેશાં આવતો તાવ જાય.

૨. અજીર્ણ–Dyspepsia—(૧) હીંગ (શેકેલ), પીપર, મરી, સુંઠ, જીરૂં, સંચળ, શાહજીરૂં, સીંધવ, અજમોદ અને કાકચીઆનાં મીંજ; એ સર્વ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા—૦ાા તોલો ટાઢા પાણી સાથે લેવું. (૨) હરડે તો. ૧, હીમજ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, સુંઠ તો. ૨, પીપર તો. ૧, કાકચીઆનામીંજ તો. ૧, સીંધાલુણ તો. ૧ અને સંચળ તો. ૨; આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલો ઉના પાણી સાથે લેવાથી વિષ્ટ બાધા અજીર્ણ મટે છે. (૩) કાકચીઆનાં મીંજ તો. ૧, ઇંદ્રજવ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, જીરૂં તો. ૧, સંચળ તો. ૧, હરડે તો. ૧, સુંઠ તો. ૧ અને તજ તો. ૦ાા; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી તો. ૦ાા ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં અજીર્ણ મટે.

૩. હેડકી–Hiccough—(૧) અડદની ફોતરી તો. ૦ાા, ગોળ તો. ૦ાા અને અફીણ વાલ ૧; આ ત્રણેને મિશ્ર કરી ચાર ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દર કલાકે એક એક ગોળી મધ સાથે આપવી.

૪. સસણી–ઉધરસ–Bronchitis-cough (૧) આકડાનાં રવારડાં તો. ૨, કેરડાનાં ફુલ, તો. ૧, જવખાર તો. ૧ અને અફીણ તો. ૦ા; એ સર્વેને મિશ્ર કરી પાંચ ઘઉંભારની મધમાં ગોળીઓ કરવી. સુતી વખતે બે ગોળી લેવાથી સુકી ઉધરસ મટે. (૨) અંઘાડાનો ક્ષાર તો. ૨, મરી તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અફીણ તો. ૦ા; આ સર્વને મધમાં મિશ્ર કરી પાંચ પાંચ ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બબે ગોળી લેવાથી તાજેતરની ખાંસી મટે. ઉપર ગાયનું ઉનું દુધ શેર ૦ાા લઈ તેમાં હળદર તો. ૦ા નાંખી ઉકાળી ઘી તો. ૧ નાંખી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારની ખાંસી મટે. (૩) હળદર તો. ૧, આકડાનું દુધ તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અફીણ તો. ૦ા, કેરડાંના ફુલ તો. ૨, એ સર્વને મિશ્ર કરી બબે ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દિવસમાં બે વખત એક એક ગોળી લેવાથી હાંફણ સાથની ઉધરસ મટે.

૫. અતિસાર–Diarrhœa—(૧) જાયફળ, ખારેક, ચોખુ અફીણ અને બીલીનો ગર્ભ, એ સર્વ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એકેક ગોળી ગાયની તાજી છાશમાં લેવાથી અતિસાર મટે. (૩) બીલીનો ગર્ભ, ધાવણીનાં ફુલ, લવીંગ, જાયફળ, મોથ, સુંઠ અને મોચરસ, સર્વે સરખા વજને લેવાં; અને તે બધાના વજનથી ૧/૪ ભાગ ખસખસના ડુણા નાખવા, સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી પોષનાડોડાના ઉકાળેલા પાણીમાં ખરલ કરી બે રતિ ભારના વજને ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી ૧ ગોળી ગાયની તાજી છાશ અથવા ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી અતિસાર મટે.

આમ હોતાં જીસસ પોતેજ માંસાહાર કરે એ બનેજ કેમ ? વળી જીસસ હમેશાં દયા અને નમ્રતા રાખવા બોધ કરતો તે જાનવરોને મારી તેના માંસનું ભક્ષણ કરવા કહે એ બનેજ નહિ. કારણ જાનવરોને મારવાની ટેવવાળાં માણસમાં હેવાનીયત પેદા થાય છે, અને તેનાં અંતઃકરણમાં રહેલો પરમેશ્વરનો અવાજ તથા દયાની લાગણી બુઠ્ઠાં થઇ જાય છે. ત્યારે જેનાથી આટલું બધું પાપ અને દુર્ગુણ થાય છે અને જીવ તથા આત્માને દુઃખ થાય છે તે કરવા જીસસ કહેજ નહિ.

જેમ જુના ટેસ્ટામેન્ટના ભાષાન્તરમાં ભૂલો છે તેમ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં પણ ભૂલો છે. જુના વખતમાં લોકો પોતે માંસ ખાતા તેનું પાપ નિવારણ કરવા માટે પરમેશ્વરને જાનવરનું બળીદાન આપતા હતા. ઐતિહાસિકો કહે છે કે "જીસસ જે ઇસેનીસ Essenesના પંથમાં હતો તેમનામાં તો જાનવરનાં બળીદાન આપવાનો રિવાજ નહતો. એટલે આપણે ધારી શકીએ છીએ કે તેઓ માંસ ખાતા નહતા, અને ધર્મવેત્તાઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે.

તેમજ જેઓ માંસાહાર કરતા નહિ તેઓ જાનવરનું બળીદાન પણ આપતા નહિ. જીસસ અને તેના ચેલાઓ બળીદાન આપતાજ નહિ. ઉલટું જીસસ તો બળીદાન આપવાની મનાઈ કરતો હતો. તેણે કહ્યું છે કે "મને તો દયાની જરૂર છે, બળીદાનની નથી." (માથ્યુ. ૯ : ૧૩.) તો પછી (જર્મન બાઇબલ) Easter Lamb ('પાસ્સોવર') ઇસ્ટરના ઘેટાનો વધ કરી જીસસ ખાય એ બનેજ કેમ? ખરેખર તો "ઘેટું" Lamb એ શબ્દ ખોટી રીતે વપરાયલો છે અને તે Lamb એ શબ્દને બદલે "meal" ખાણું એ શબ્દ હોવો જોઇએ. જીસસ જ્યારે બળીદાનની પણ મનાઈ કરતો તો પછી તે પોતે માંસ ખાય એ વાત બીલકુલ સંભવતી નથી.

C. Weizaecker કે જે પોતે માંસાહારી નથી તેણે બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે, તે તરજુમામાં જુના તરજુમા કરનારાએ કરેલી ભૂલો દૂર કરવામા આવી છે. આ તરજુમો સ્કૂલોમાં પણ દાખલ થયો છે. આ તરજુમામાં Easter Lamb એ શબ્દને બદલે Passover શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે.

"તમે જાઓ અને 'પાસ ઓવર' તૈયાર કરો અને તે અમે ખાશું." લ્યુક : ૨૨. ૮.

યાહુદીઓ મારેલાં ઘેટાં ખાતા હતા ત્યારે જીસસ પોતાના ઇસ્ટરના ખાણામાં ભાખરી ખાતો હતો અને પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનતો હતો અને એજ ભાખરીમાંથી પોતાના ચેલાઓને ખાવા આપતો હતો. બાઇબલમાં બીજા ફકરા છે જે ઉપરથી જીસસ માંસાહારી હતો એમ કહેવામાં આવે છે. ઘણી જગાએ જીસસ ઇસુખ્રીસ્ત માછલી ખાતો અને પોતાના અનુયાયીઓને આપતો એમ લખેલુ છે; પણ પૂર્વ તરફ લોકો મુસાફરીમાં પોતાની સાથે માછલી લઇ જવાનું કહેવાય છે એ અજાયબીની વાત છે. કારણ આપણા ઠંડા પ્રદેશમાં પણ મુસાફરીમાં માછલી આપણે લઇ જતા નથી કારણ કે માછલી જલદીથી બગડી જાય છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે જે કોમમાં જીસસ–ઇસુ હતો તે કોમના લોકો માછલીના આકારની ભાખરીઓ બનાવતા હતા. આવી ભાખરીને જ માછલી કહેતા અને ઇસુ પોતાના અનુયાયીઓને માછલી વહેંચી આપતો, તે આવી ભાખરીજ હોવાનો વધારે સંભવ છે.

નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં જે જે ફકરા માંસાહારની બાબતના છે તે બધા ખોટા અને બનાવટી છે. આ બધા ફકરામાં યાતો ખોટો તરજુમો છે યાતો તે ખોટી રીતે દાખલ કરેલા છે, જેઓ બાઇબલના નવા કરાર (ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટ)નો ઉદ્દેશ બરાબર સમજ્યા છે તેઓ

તો જોઈ શક્યા છે કે જીસસ માંસાહારની મનાઇ કરતો હતો અને પોતે માંસ કદી ખાતો નહતો. અને આખી દુનીયા ત્યારથી તે આજ સુધી માંસ ખાતી આવતી હોય તો પણ જીસસ તો માંસાહાર કરતો નહતો એ વાત ચોક્કસ છે. આ હકીકત ખાસ જાણવા જેવી છે અને તેથી જ માણસને મોક્ષ મળવાનો સંભવ છે. સ્વર્ગમાં માણસ જાતને લલચાવનારો સર્પ હતો. તેણે કહ્યું કે "ખચીત તું મરવાનો નથી."

"કારણ પરમેશ્વર જાણે છે કે જે દિવસથી તું ખાતો થઈશ તે દિવસથી તારી આંખો ઉઘડશે અને તું પરમેશ્વરની માફક સારૂં નરસું જાણતાં શીખશે." જીન. ૩ : ૪; ૫.

સર્પની સંજ્ઞા સમજણશક્તિની ધૂર્તતા માટેની છે જેમાંથી સાયન્સ—વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ થઈ છે. સાયન્સ—વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર હજી પણ માણસને આ પૃથ્વી ઉપર ખોટે રસ્તે દોરી જાય છે. હજી પણ તે તો શીખવે છે કે કુદરતના માર્ગમાંથી દૂર જવાથી શરીર અને આત્માને ઘણા ઘણા ફાયદા થાય છે. એક વિદ્વાન અભ્યાસી તો એટલે સુધી હાલમાં કહે છે કે આપણી સુધરેલી અને કૃત્રિમ જીંદગીના હાલના જમાનાની રહેણીકરણીથી માણસ જાતમાં ઘણો તફાવત પડયો છે અને તે ધીમે ધીમે પરમેશ્વર જેવો થશે.

હજી પણ સાયન્સ આપણને ભૂલાવામાં નાંખે છે. દરેક વિચારશીલ અને નિષ્પક્ષપાત માણસ તો જાણે છે કે કુદરતની વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી માણસ દરદી, કંગાલ, દુઃખી અને નકામો થઈ જાય છે. જ્યારે સાયન્સના નામે મિથ્યા તર્કયુક્ત શબ્દો તથા દલીલો સહ માંસભક્ષણ માટે ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તમારે તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી. કારણ આ ભલામણ પરમેશ્વર અને જીસસનાં બોધવચનથી પ્રતિકૂળ છે. આપણે કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ, કારણ તેઓ આપણને પ્રથમથીજ ચેતવણી આપે છે.

દારૂ વિષે જીસસના શા વિચારો હતા તે પણ પ્રશ્ન આપણે જાણવાનો છે.

ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ (જુના કરાર) માં કહેલું છે કે "દુઃખ કોને છે, દીલગીર કોણ છે, કજીયા કોને છે, વગર કારણ કોણ જખમી થાય છે, કોની આંખો લાલ છે? જેઓ દારૂની દોસ્તી રાખે છે, જેઓ દારૂની પછવાડે ફરે છે." પ્રોવ. ૨૩: ૨૯, ૩૦.

"જે માણસ દારૂ વધારે પીએ છે તે મગરૂબ થઈ જાય છે." હબ. ૨ : ૫.

"તું દ્રાક્ષનાં માંડવાઓમાં ફરજે પણ દારૂ પીતો ના." મીકા. ૬ : ૧૫.

વળી કહેલું છે કે (ઇફેસીયન્સ ૫ : ૧૮) દારૂ પીતા નહિ કારણ તેથી તમો વધારે ખરાબ થશો.

આપણે જાણીએ છીએ કે જહૉન દારૂ કે બીજા કોઈ માદક પદાર્થ લેતો નહિ; અને જીસસે પણ કહેલું કે "દ્રાક્ષનો રસ હું નહિ પીઉં—જ્યારે હું તમો બધાની સાથે આપણા પરમ પિતાના રાજ્યમાં તેની સમક્ષ જઇશ, ત્યારે નવો દ્રાક્ષરસ પીશું." મૅથ્યુ. ૨૬ : ૨૯ નવો એટલે ખારો આથો કરેલો કે સડાવેલો નહિ.

આ ઉપરથી જણાય છે કે લોકો પોતાથી તદન વિરૂદ્ધ થઈ જાય નહિ અને ધીમે ધીમે પોતાના મતમાં મળતા થાય તેટલા માટે ઈસુ ખ્રીસ્ત દ્રાક્ષના તાજા રસની વિરૂદ્ધ બહુ કહેતો નહતો. જો કે આલ્કોહોલ વિરૂદ્ધ તો તે હતોજ.

જીસસ માણસોને જ્ઞાન આપનાર તરીકે પોતાને ઓળખાવવા માગતો હતો. જીસસે "કૅના" ના લગ્ન વખતે દારૂ તૈયાર કર્યો હતો એમ કહેવામાં આવે છે. પણ તેમાં આલ્કોહોલ નહતો અને તેથી લગ્નમાં એકઠા થયેલા લોકોને બહુ પસંદ પડયો હતો. આજે પણ ઘણાં ફળોના રસ છે, કે જે દારૂ કરતાં વધારે લહેજતદાર અને આનંદદાયક છે.

અગ્નિ.

અગ્નિની શોધખોળના પરિણામેજ માણસ કુદરતથી દૂર જઇ શક્યો છે.

માણસ જાત દરેક જાતનાં ભોજન દારૂ, દવાઓ અગ્નિની મદદ વડે તૈયાર કરતાં શીખી છે. કહેવાતા સુધરેલા જમાનાની તમામ સગવડો અને તેનાથી થતાં દરદો અને દુઃખો બધાં અગ્નિના પ્રતાપેજ બની શક્યાં છે.

માણસ જાત પાસે દેવતા નહોત તો તેઓ કુદરતના નિયમોથી વિમુખ ચાલે છે તેમ ચાલી શકત નહિ. અગ્નિની શોધની શરૂઆતથી આપણી પીડા જન્મ પામી છે. પરંતુ માણસજાત અત્યારે પોતાના ખરા દુશ્મનો કોણ છે તે સમજી શકતી નથી. તેઓ તો અગ્નિને એક મોટા મિત્ર તરીકે ગણે છે. જેનાથી આપણને ઘણું સુખ અને સગવડ મળી છે એમ સમજે છે, છતાં પણ ઘણીક પ્રજાઓમાં અગ્નિ એ એક ત્રાસદાયક વસ્તુ છે એમ માનેલું છે અને તેથીજ દૈત્યોને અને સેતાનને પોતાના મુખમાંથી દેવતા કાઢતા ગણવામાં આવે છે.

વળી ગ્રીક લોકોની પ્રોમેથ્યુસની વાતમાં બતાવ્યુ છે કે લોકોએ દેવતા શોધી કાઢ્યો તેને માટે દેવતાઓ બહુ ગુસ્સે થયા હતા, અને તેને માટે માણસને સખ્ત સજા પણ કરવામાં આવતી હતી, અને દુનિયામાં દરેક દુઃખ દેવતામાંથીજ પેદા થયાનું જણાવ્યું છે. પ્રોમેથ્યુઅસ (જેનો અર્થ પહેલેથી વિચાર કરનાર—અગમચેતી થાય છે તેણે) માણસો પોતાનો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરે તેટલા માટે સ્વર્ગમાંથી દેવતાની ચોરી કરી. જેથી Zeus (જ્યુપીટર) બૃહસ્પતિ દેવતા ગુસ્સે થઇ ગયા અને પ્રોમેથ્યુસસને કાકેસસ પર્વતની સાથે સાંકળથી બાંધ્યો તે એટલે સુધી કે ગીધ પક્ષીઓ આવી તેનું કાળજું ખાઈ ગયાં. પણ તે કાળજું ખવાયા પછી પાછું ફરી સજીવન થતું હતું જેથી ગીધડાંને ખોરાક ચાલુ મળતોજ હતો અને પ્રોમેથ્યુઅસને નવી પીડા પાછી શરૂ થતી હતી. પછી જ્યુપીટર (બૃહસ્પતિ) દેવતાએ પેન્ડોરા કે જેને દેવતાઓએ પૂર્ણ સૌંદર્ય બક્ષેલું હતું તેને મોકલી. એપીમેથ્યુસે (પાછળથી વિચાર કરનાર) પેન્ડોરાને આવવા દીધી. પેન્ડોરા પાસે એક પેટી હતી જે પેટી તેણીએ ઉઘાડતાં તેમાંથી દરેક જાતનાં દુઃખો અને દરદો બહાર નીકળ્યાં. ફક્ત ધૂર્ત આશા કે જે અંદર રહી તે રહી ગઇ. એ આખ્યાયિકામાં બતાવ્યા પ્રમાણે હજી પણ અગ્નિ માણસ જાતને કેટલું બધું દુઃખ આપે છે? માંસ કે જેને દેવતાની મદદથી પકવવા અને રાંધવામાં આવે છે તે દેવતાજ ન હોત તો માંસ ખાવાનું માણસો થોડાજ વખતમાં છોડી દેત. જેથી પ્રાણીઓને પકડવાનાં અને મારી નાંખવાનાં જુદી જુદી જાતનાં હથીયારોની પણ જરૂર પડત નહિ. મેં પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે દારૂ અને દવાઓ અગ્નિની મદદ વગર થઇ શકતાંજ નથી. મેં સાબીત કરી આપ્યું છે કે ઘણાંજ ગંભીર દરદો માંસાહાર, દારૂ અને દવાઓથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી આપણો બીજો ખોરાક પણ દેવતાથી રાંધવાથી જ કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે એ પણ દેખીતુંજ છે.

જો ખરાબ હવાથી બીજાં દરદો ન થતાં હોય તો પ્રાણીઓ કાચા વનસ્પતિના ખોરાકથી ઘણાંજ તંદુરસ્ત રહે છે. પણ જો રાંધેલો ખોરાક પ્રાણીઓને આપવામાં આવે તો તેઓ જલદીથી ઘણો ખોરાક ખાશે, કારણ શુંક સાથે બરાબર મિશ્ર થયા વગર તેવો ખોરાક જલદીથી ખવાઇ જાય છે. એમ થવું એ ઘણુંજ ખરાબ છે તેથી થોડાજ વખતમાં

ભારે, જાડું, આળસુ અને તરતજ માંદું થાય છે. ખેડુતોનાં જાનવરો બહુ તો ૭ માસ જાડાં થાય છે. પછી તો જો કે ખોરાક તો વધારે ખાય છે પણ જાડાં થવાને બદલે શરીરે દુર્બળ પડતાં જાય છે, અને પછી જુદી જુદી જાતનાં દરદો જાહેર થવા લાગે છે. ચાલુ વધારે ખાવાથી હોજરી તો તદ્દન થાકી પડે છે. અને પ્રથમ જે થોડા ખોરાકથી ફાયદો થતો હતો તેટલો ફાયદો વધારે ખોરાકથી પણ થતો નથી. જ્યારે આપણે જોઇએ કે આપણો કેટલોક ખોરાક તો આપણા માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યો નથી, અને તેમાં પણ તેને રાંધવા તથા પકવવાથી તે વધારે ખરાબ ન પચે તેવો અને શક્તિ આપવામાં કમી થતો જાય છે, ત્યારે રાંધવાથી કેટલું બધું નુકસાન છે તે આપ સહજ જોઈ શકશો. પાચન કરનારા અવયવો તદ્દન થાકી જાય છે અને વિજાતીય દ્રવ્યો (પચ્યા વગર રહેલો ખોરાક) પેદા થાય છે. આ હકીકત ગુમડાં, બીજા ત્વચાના રોગો, સોજા, તાવ અને એવાં દરદોના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. દાક્તરો આવાં દરદોનાં ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે ચોપડવા, ઘસવા, ફોડવાની દવા અને કાપકુપ કરવાની તજવીજો કરે છે; પરંતુ અંદરના ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો તો પેદા થયાજ કરે છે, અને તેથી ઉપરની મહેનત વારંવાર નાહક કરવી પડે છે.

દરદના ખરા કારણની અજ્ઞાનતાને લીધે માણસ પ્રોમેથ્યુશનની માફક બંધાઈ રહે છે, અને તેને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

જો આપણે અગ્નિનો ઉપયોગ બંધ કરીશું અને આપણા કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડશું તો દાક્તરોને કંઈ કાપવા કુપવાનું રહેશેજ નહિ.

ગરમ સ્નાયુથી ચામડી અને જ્ઞાતતંતુઓ નબળાં પડે છે તેજ પ્રમાણે ગરમ ખોરાકથી અંદરની પચનશક્તિ પેદા કરનારા અવયવો પણ શિથિલ પડી જાય છે. એટલે દરેક ખાવાની અને પીવાની ચીજો ઠંડી લેવામાં આવે અને ગરમ તો નજ લેવાય તો તેથી ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે; કારણ ગરમીથી વધારે નુકસાન છે. જો માણસ રાંધ્યા વગરનાં ફળ અને મેવો ખાય તો ગરમ ખોરાકથી થતું નુકસાન અટકશે. વળી તે વધારે ખાઈ શકશે નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાથી આ ભય તો ચાલુજ છે અને વળી તે વધારે પણ ખવાય છે.

રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું અને પકાવવાનું છોડી દેઇ મનુષ્યો ફળાહાર કરવા લાગે છે ત્યારે તેમને નીચે પ્રમાણે લાભ થાય છેઃ સ્ત્રીઓને બળતા ચુલા પાસે બેસી રહેવાથી કેટલાંક નુકસાન થતાં અટકે છે. અને ઝેરી હવા પેદા કરનારા ચુલાથી દૂર રહેવાથી ઘણો આરામ થાય છે. વળી સ્ત્રીઓનો વખત બચતાં તેઓ છોકરાંની સારી સંભાળ લઈ શકે છે. પ્રભુના ભજનમાં અને કુદરતમાં વધારે વખત આપી શકે છે. તેઓને ભોજનો ખાણાં કે જેમાંથી તેમને પોતાને તથા કુટુંબને દરદો થાય તે તૈયાર કરવાં પડતાં નથી. કુટુંબનાં બધાં માણસોને નવીજ સ્વાદ પેદા થશે. તેઓને ખોરાકમાં નવીજ મઝાહ મળશે અને તેમનામાં શક્તિ અને ત્વરા અલૌકિક પેદા થશે.

રાંધ્યા વિનાનાં ફળો (નટ્સ) ના આહારથી શરીરની તમામ જાતની શક્તિઓનો વધારો થાય છે અને માણસમાં રહેલી તમામ દૈવી શક્તિઓ પણ પ્રકાશમાં આવે છે.

ઘણાં વર્ષો ઉપર ઈંગ્લાંડમાં કોલસાની ખાણોમાં હડતાળ પડી હતી અને તેથી કેટલાક ઘોડાઓ કે જે ખાણોમાં ૧૦-૨૦ વરસ સુધી અંધારામાં રહ્યા હતા તેમને ઉપર અજવાળામાં લાવતાં ઘોડાઓએ તોફાન મચાવ્યું હતું. જાણે કે ગાંડા ઘોડા હોય તેમ

તેઓ પાછા અંધારી ખાણો તરફ દોડયા હતા. તેજ પ્રમાણે કોઈ સ્ત્રીને કહેવામાં આવે કે રસોઈ કરવાથી ઉલટું તેને તથા તેનાં છોકરાંઓને નુકશાન છે તથા તેણે રસોડા તરફ જવાનું મેલી દઈ ફળ મેવાનો ખોરાક ખાવો તો તે સ્ત્રી પણ ઉપર કહેલા ઘોડાઓની માફક નાસી જઈ રસોડામાં ભરાશે, પરિણામે તેના ચહેરા ઉપર મેશ—ધુમાડાનો મેલ બાઝી જશે અને મહાન પ્રભુએ તેને એક સુંદરી—સૌંદર્યવતી સરજી છે છતાં મૂર્ખાઇથી બદસુરત બની રહેશે એક દારૂ પીનાર માણુસ સમજે છે કે દારૂથી તેને અંતે નુકસાન છે છતાં તે પ્યાલી મુકી શકતો નથી. વિદ્યાર્થી પોતાના સુકાયલાં શરીર અને ફિક્કા ચહેરા થઇ ગયા છતાં અને દુનિઆનું સુખ તેનાથી દૂર જતું રહેતું હોય તો પણુ પોતાનો અભ્યાસ છોડી શકતો નથી તેમજ સ્ત્રીઓ પણુ પોતાના અકુદરતી ધંધા—ચુલા પાસે રહેવાના ધંધાને ગમે તેવું નુકસાન થાય તો પણુ મેલી શકતી નથી. ઓ સિન્ડ્રેલા! યુવરાજ તને ક્યારે મળશે,'અને ક્યારે સુખાનંદના સિંહાસન ઉપર તું આરૂઢ થઇશ?

માણસ જાત પ્રથમ તેને કુદરતે બનાવી ત્યારે ખરેખર ખુબસુરત હતી. ગ્રીક લોકો પોતાની શિલ્પકળાવડે સૌથી સૌંદર્યવાન સ્ત્રી તરીકે વીનસ Venus (Aphrodite) ને (રતિદેવીને) બતાવે છે. આપણી હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ આ અસલ સૌંદર્યવાન સ્ત્રીથી ઘણેજ દરજ્જે દૂર આવેલી હોય છે. અસલના જેવુ સૌંદર્ય મેળવવાનો એક રસ્તો કુદરતી જીવન ગાળવાથી છે; કારણુ કુદરતી જીવન એ તંદુરસ્તી વધારનાર છે અને તંદુરસ્તી એજ સૌંદર્યતા છે. હાલની સ્ત્રી રસોડામાંથી સૌંદર્યતા મેળવવા માગે છે કે શું? રસોડાની હવાથી કેટલાક સારા વિચારોનો પણુ લય થાય છે.

જો સ્ત્રીઓ પોતાનો વધારે વખત ખુલ્લી હવા તથા અજવાળામાં ગાળશે તો તેમનામાં એક નવીન તરેહના સુખ તથા આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે.

હાલનો સુધારો એ એક નવીન બાલાડંબરયુક્ત દેખાવ છે. પેટી ઉઘાડીને અનેક દુઃખ દરદોને જગતમાં ફેલાવનાર પેન્ડોરા જેવો હાલનો કહેવાતો સુધારો છે. હાલની સુધરેલી તમામ યોજનાઓ તથા નવી શોધખોળો જેવી કે છાપવાની કળા, દારૂગોળા, રેલવે, બાઇસીકલ, તાર કે ટેલીફોન આ બધી યોજનાઓમાં શું લાભ—હાનિ છે તે જોવા માટે પ્રથમથી મત ન બાંધતાં મનને ચોખ્ખું રાખવું જોઇએ. હાલમાં માણુસો આ બધી બાબતોથી અંજાઈ જઇ આંધળા બન્યા છે, તેઓએ એવાં ચશ્મા પહેર્યા છે કે બધી બદીઓ તેમને સારી લાગે છે. આ બધી બાબતોના પરિણામ તરીકે માણુસોને થતાં દરદો, ઉતાવળ, અધીરાઈ, જ્ઞાનતંતુ ઉપર થતાં દબાણુ અને તેથી થતી નિરાશા પેદા થાય છે તે નજરમાંજ આવતાં નથી. આ બધી તજવીજોથી થતા ફાયદા માત્ર મિથ્યા આભાસ જ છે."

અલબત્ત આપણે અગ્નિને એકદમ મુકી દઇ શકીએ તેમ નથી અને કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી ટેવો તરતજ તજી શકીએ નહિ, પરંતુ ધીમે ધીમે પાછા કુદરતી જીવન તરફ પ્રતિગમન કરતા જઇએ એ બની શકે તેવી વાત છે.

આપણે ક્યારે જમવું જોઈએ?

દરેક બાબતમાં કુદરત ચોકસ હોય છે. આપણે કયે વખતે ખાવું જોઇએ, તે પણુ કુદરત સૂચવે છે.

કુદરતમાં દરેક જગાએ જોવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓ સાંજરે ખાય છે. જંગલમા

રહેનારા જાણે છે કે જાનવરો સવારના ભાગમાં ઓછું ખાય છે, અને સાંજે ઝપાટાબંધ ખાય છે. તેજ પ્રમાણે હિંસક પ્રાણીઓ પણ સાંજે અને રાત્રેજ ખાય છે. પ્રાણીઓનાં સંગ્રહસ્થાનમાં પણ ખોરાક આપવાનો વખત સાંજનોજ ઘણેભાગે હોય છે.

બીર અને બીજી જાતનો દારૂ પણ સાંજ કરતાં સવારનો લેવો વધારે નુકસાનકારક છે એમ લોકો જાણે છે, અને ખાણાંપીણાંના જલસાઓ પણ રાત્રેજ થાય છે, અને તેવા જલસા સવારના થતા હોય તો તે આનંદદાયક પણ થાય નહિ. બપોરના ખાણા પછી જરા થાક અને આળસની લાગણી થાય છે પણ રાત્રના ખાણા પછી તેવું થતું નથી. સવારના ભાગમાં ખોરાક જલદીથી પાચન થતો નથી; પણ સાંજ અને રાત્રના વખતે તો હોજરી વધારે ક્રિયાકારક હોય છે.

જીસસના અનુયાયીઓ દિવસના વખતમાં તો બહુ થોડુંજ ખાતા અને તેઓમાં જે વધારે જ્ઞાતા હતા તેઓ તો સૂર્યાસ્ત પછીજ ખાતા હતા. સાંજ પછી તેઓ મુખ્ય ખાણાં માટે ભેગા થયા હતા, અને વાળુ તે વખતે એક ધાર્મિક ક્રિયા ગણાતી હતી. જીસસે પોતાના ચેલાઓમાં વાળુની રીત દાખલ કરી હતી અને તેનું નિશાન હાલમાં ક્રિશ્ચિયન ચર્ચનાં હોલી કોમ્યુનીયન (Holy communion)માં રહ્યું છે, અને જેવી રીતે બેપટીઝમની ક્રિયા કરવાનો રિવાજ હજુ ચાલુ છે. આ બેપટીઝમ પ્રથમ જીસસે રીતસર સ્નાન દાખલ કરેલ તેનો આશય બતાવે છે. આવાં સ્નાનને જીસસે ધર્મનું રૂપ આપેલું હતું.

વાળુ કરવાનું કુદરત અનુસાર છે છતાં જુદાં જુદાં કારણો અને બારીક દલીલો તેના વિરૂદ્ધ બતાવવામાં આવે છે. જો કે આ પૈકી એક પણ દલીલ વજુદવાળી નથી.

સવારમાં તદન થોડું ખાવું જોઇએ. જો કે બપોર સુધી તદન ન ખાવું એ વધારે ઉચિત છે. બપોર સુધી ભુખ્યા રહેવું એ કુદરતને અનુકૂળ છે અને મુશ્કેલ નથી. બપોરે પણ જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું. રાત્રે ખુશીથી પૂર્ણ રીતે ખાઓ.

ડૉક્ટર જસ્ટ કહે છે કે મારા દરદીઓને બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવાથી પોતાને ઘણો ફાયદો થયો છે એમ તેઓએ જાહેર કર્યું છે, અને હું તો તેમની સારવારમાં બપોર સુધી કંઇ ન ખાવાની ચોક્કસ ભલામણ આપું છું.

જો દિવસના વખતમાં વધારે ખાધું હોતું નથી તો રાત્રે સંતોષકારક વાળુ કરવાથી કોઇ જાતની બેચેની કે ઇજા પેદા થતી નથી. પોતાની ટેવોમાં અને ખોરાક તથા ખોરાક ખાવાના વખતમાં એક નિયમ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

બેપટીઝમ અને હોલી કોમ્યુનીયન જેવા ચાલુ રહેલા રિવાજો ઉપરથી ક્રિશ્ચિયનોએ જીસસે પાણી અને ખોરાકની બાબતમાં જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તેનું સત્ય સ્વીકારવું જોઇએ, અને તેમ કરવાથી તેણે કહેલો મોક્ષનો માર્ગ પણ તેમના માટે તરતજ ખુલ્લો થશે.

ક્રિશ્ચિયનોએ માત્ર આખી જીંદગીમાં એક વખત બેપટીઝમની ગંભીર ક્રિયાથી સંતોષ માનવો જોઇએ નહિ પણ દરરોજ રીતસર સ્નાન કરવું જોઇએ, અને એમ ધારવું જોઇએ કે તેમ કરવાથી તેઓ પરમેશ્વર અને તેમના ઉદ્ધારક (Saviour)ની ફરમાવેલી એક પવિત્ર ફરજ બજાવે છે અને સ્નાનને એક ધર્મની ફરજ સમજવી જોઇએ.

છોકરાંઓની કુદરતી સંભાળ અને પોષણ.

બાળકોની મારફત કુદરત આપણને કેટલો બધો આનંદ અને સુખનો લ્હાવો આપે છે! છોકરાં પરમેશ્વરે આપેલો કિંમતી ખજાનો છે. પણ છોકરાંઓ પેદા કરવામાં માણસજાત

મોટી અને ગંભીર જવાબદારી અને ફરજો પોતા ઉપર વહોરી લે છે. માણુસે છોકરાંઓનાં પોષણ અને કેળવણી ખાતે ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ. આ બાબતમાં પણ કુદરતનેજ આપણે આપણો શિક્ષક ગણી કુદરતના હુકમને અનુસરીને કામ લેવું જોઇએ.

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારે તેણે સમજવું જોઇએ કે તેણી એક નવા જીવ તરફ ગંભીર ફરજો પોતાના ઉપર ઉપાડી લે છે, અને તે મહાન કાર્ય માટે તેને પસંદ કરવામાં આવી છે. આવે વખતે તેણીએ દુનિયાની નકામી ગપ્પો, અદેખાઈ, કજીયા, કંકાસ અને મહેનતથી દૂર રહેવું જોઇએ. વળી જે આનંદો અને મોજશોખો કે જેથી જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાય તેવા હોય તેમનાથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ. ઉલટ તેણીએ તો પ્રભુનું ચિંતન કરવું જોઇએ. તેની શાંતિ અને સલાહ અને કુદરતના આનંદ વિષે મનન કરવું જોઇએ. વળી આવા વખતમાં સ્ત્રીઓએ કેવી જાતનાં કપડાં પહેરવાં એ બાબતમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેઓને ખબર નથી હોતી કે પોતાનાં છોકરાં જન્મ્યા પહેલાં પણ તેમને નુકસાન કરી શકાય છે.

જ્યારથી ગર્ભાશયમાં ગર્ભની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી માતાના જીવન ઉપર જરા પણ જુદી જાતની અસર થાય છે તો તેની અસર ગર્ભ ઉપર થયા વગર રહેતી નથી. આ વાત કમનસીબે માણુસ જાતના મોટા ભાગના સમજવામાં આવતી નથી. ઘણા માણુસો કે જેઓ માંદા અને ગાંડા (idiots) છે તે આ દુનિયા ઉપર ભાર રૂપ છે. તેઓને કોઇ જાતની શાંતિ કે આરામ નથી અને તેઓનો પાપ અને દુઃખમાંજ અંત આવે છે. આવાં ઘણાં માણુસોનાં દુઃખ અને કંગાળ સ્થિતિનું કારણ શોધતાં તેઓ જન્મ પામ્યા અગાઉનાં કારણોને લઇને હોય છે.

આટલાં બધાં દુઃખી પ્રાણીઓ જોઇને માબાપોને પોતે છોકરાં તરફ કેટલાં બધાં પાપી થયાં છે તેનો વિચાર આવશે કે ?

જે સ્ત્રીઓ કેટલેક દરજ્જે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓને તો સુવાવડ–પ્રસૂતિને વખતે બહુ પીડા ભોગવવી પડતી નથી. તેને તો ઓછી તકલીફ થાય છે. તેમ ન થાય તો માટીના પાટા (abdomen) હોજરીના ભાગ ઉપર રાખવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સુવાવડના ઓરડા માટે હવા અજવાળું એ ખાસ જરૂરની ચીજો છે. બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકને ગરમ પાણીનું સ્નાન કરાવવું નહિ પણ થંડા પાણીથી જલદી નવરાવી તેને સાફ કરવું જોઇએ. એટલે તેનું નાજુક જીવન વધારે બળવત્તર થશે. છોકરાંઓને હમેશાં થંડા પાણીથી નવરાવવાંજ જોઇએ. દરેક ઋતુમાં તેમ કરવાથી છોકરાં નાનપણથી મજબુત થશે. જ્યારે બહુજ થંડીનો વખત હોય ત્યારે પાણીની ગરમી ઓરડાની ગરમી જેટલી હોય તો બસ છે.

નાનાં છોકરાંને કપડાં તથા પાટાથી બાંધી લેવામાં આવે છે તે પણ બરાબર નથી. હવા અજવાળાંને નાનાં છોકરાંનાં શરીરમાં પૂર્ણ રીતે આવ જાવ કરવા દેવાં જોઇએ. એટલે કે નાનાં છોકરાંને ઘણો વખત નગ્ન રહેવા દેવાં જોઇએ જેથી તેની જીવનશક્તિ વધારે મજબૂત થશે.

હાલમાં છોકરૂં જન્મે છે કે તેનાં સગાં હાથમાં ચાનાં વાસણો અને એવી ચીજો લઇને આ દુનીયામાં આવેલા નવા જીવની આરતાર કરવા હાજર થાય છે. આવી સ્થિતિ મોટા થઈ મરવાં વખત સુધી ચાલુ રહે છે. પણ હવે તો આપણે આવાં સગાં સ્નેહીઓને આપણે દરવાજો (બહાર જવા) બતાવી દેવો જોઇએ. એટલે શરૂઆતથીજ જે વગર

સમજે સારવાર થાય છે તે બંધ પડે જેથી આ નવા મુસાફરનો દુનિયાનો રસ્તો સરળ થાય. આવું કરવાથી નાનાં છોકરાંની સૌથી સારામાં સારી સેવા આપણે બજાવી ગણાશે.

નાનો જીવ જ્યારે પોતાની દુનિયાની મુસાફરી શરૂ કરે છે ત્યારે તેની વૃત્તિ પ્રથમ તો સ્વતંત્રતા, હવા અને અજવાળાં તરફ વળે છે. પણ તેને બદલે તેને એક અંધારો ઓરડો, જેની હવા ખરેખર બગડેલી હોય છે તે મળે છે અને લુગડાંથી તેને લિંટાળી લેવામાં આવે છે અને પીંછાની જાડી પથારીમાં સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ જો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવામાં આવે છે તો તેને પુષ્કળ કપડાંમાં વીંટાળવામાં આવે છે. વળી નાની ગાડીને પણ એવી તો બંધ કરવામાં આવે છે કે હવા કે સૂર્ય તો જરા પણ અંદર દાખલ થઈ શકેજ નહિ. ખરેખર માણસોનાં મરઘાં બતકાંને જ્યારે બચ્ચાં અવતરે છે ત્યારે તેમને લઈને ખુલ્લી હવામાં સૂર્યના તડકામાં જાય છે અને તેઓ કેવાં આનંદી છે તથા મોટાં થાય છે તે જોઈ રાજી થાય છે; પરંતુ નાના છોકરાંને તો મજબુતી આપનારી હવા અને શક્તિ આપનાર સૂર્યથી દૂર રાખવામાં આવે છે. તેથી છોકરાંઓ બીમાર અને નબળાં થાય તો તેથી આપણે અજાયબ થવાનું નથી. છોકરાંઓનું નિરંતર રડયા કરવું કે જેથી છોકરૂં ઘણી વખત બીલકુલ થાકી જાય છે અને જેથી માબાપને પણ બહુ ત્રાસ થાય છે તે પણ ઘણી વખત તો માબાપની બેદરકારીનુંજ પરિણામ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંને છુટાં રહેવા દો, બાળોતીયાં અને બીજાં વીંટાળવાનાં કપડાં કાઢી નાંખો, હવા અજવાળામાં રહેવા દો. પછી જુઓ કે તે કેવાં શાંત અને આનંદમાં રહે છે અને વૃદ્ધિ પામે છે. કદાચ માબાપોની બેદરકારીથી છોકરાંની પાચનશક્તિમાં ગેરવ્યવસ્થા થાય તો હોજરી ઉપર પાટાં મેલવાથી અને તેમાં પણ માટી બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

છોકરાંઓની સંભાળ લેવાની બાબતમાં માબાપોની આટલી બધી ગેરવર્તણુક છતાં, ઘણાં છોકરાંઓ મોટાં થવા પામે છે એ ખરેખર અજાયબ જેવી બીના છે. આ ઉપરથી ચોકસ થાય છે કે માણસ જાતમાં બીજાં પ્રાણી કરતાં વધારે જીવનબળ છે; કારણ આટલી બધી કુદરત વિરૂદ્ધની તકલીફો જો બીજાં પ્રાણીનાં નાનાં બચ્ચાંને પડે તો તેઓ ખચિત મરી ગયા વગર રહેજ નહિ. જો કે આ બધી ગેરવર્તણુકથી બચ્ચાંઓને જીંદગી સુધી થોડું ઘણું પણ ભોગવવું તો પડેજ છે, અને તેટલા માટે જો કુદરત ઉપર વધારે આધાર રાખવામાં આવતો હોય તો ઘણું સારૂં.

શરૂઆતમાં નાનાં બચ્ચાં માટે તેમની માતાનું દૂધ એ સૌથી સારો ખોરાક છે. સગર્ભાવસ્થામાં અને પ્રસૂતિ પછી છોકરાંને ઉછેરતી વખતે તેની માએ ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઇએ, અને તેમ કરવાથી તેનાં છોકરાંને જોઇતું પોષણ પુરી રીતે મળી શકશે. છોકરાંને માટે જોઇતું પોષણ આપવા સારૂ તેની માએ સગર્ભાવસ્થામાં કે પછી માંસ, દારૂ વગેરે વાપરવાથી તેનામાં કૌવત આવશે એમ ધારવું એ બિલકુલ ભૂલભરેલું છે. ઉલટું તેવી ચીજો વાપરવાથી તેનામાં ઉત્પન્ન થતું દૂધ ઘટી જશે અને ખરાબ થઈ જશે.

જો કુદરતવિરૂદ્ધ જીવન મા ગાળતી હોય અને તેને લીધે છોકરાનાં પોષણ જેટલું દૂધ પેદા થતું નહોય તો સૌથી સારો ઉપાય–ધાવણવાળી ધાવ રાખવાનો છે; તેમ ન બની શકે તો **ગરમ કર્યા વગરનું** ગાયનું દૂધ આપવું. આ દૂધ સારી અને તંદુરસ્ત ગાય જે જંગલમાં ચરવા જતી હોય તેવી ગાયનું હોવું જોઇએ.

આપણે એમ ભૂલથી માનીએ છીએ કે ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ ખાવું નુકસાનકર્તા છે. તેમાં Bacilli રોગના જંતુ હોય છે અને ગરમ કરવાથી તે જીવ મરી જાય છે.

જે પાણીમાં લોહનું ' એલ્કેલાઇન સોલ્યુશન ' હોય તેવા પાણીને દૂધ, મત્સ્ય આદિમાં રહેલા ' સોલ્યુબલ એલ્બ્યુમેન ' સાથે મિશ્ર કરવું, અને પછી તેને તપાવી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું કરવું. પછી કોઈ છિદ્રવાળા પદાર્થ, જેમ કે સડતું લાકડું વગેરે, હોય તેના પર પાતળું અસ્તર કરી લગાડી દેવું, અને તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી ઠંડું કરી દેવું, આમ કરવાથી આ મિશ્રણ પ્રકાશમય થઈ રહે છે, અને ઘણા કલાક સુધી તેવી સ્થિતિમાં એ રહી શકે છે. લોહના 'સોલ્યુશન' વાળા પાણીમાં સડતા 'એલ્બ્યુમેન' ને મૂકી તેની ' ટેમ્પરેચર ' ૪૦–૫૦ ડીગ્રી સુધીની કરી દેવી અને તેની સપાટી પર ઉષ્ણ કિરણોનાં પરિવર્તન પાડવાં. આમ કરવાથી એમાં તરતજ જીવતાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થએલાં જણાશે કે જે સિદ્ધ કરી આપે છે કે **જીવનનું સાધન ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ છે.**

આ પ્રમાણે આ વિવિધ પ્રયોગોથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ એ નવીન જીવોને અસ્તિત્વમાં આણનાર છે, દુધમાં, શરીરમાં, અને વનસ્પતિ આદિ સર્વમાં સડ થતો અટકાવનાર છે, વનસ્પતિની વૃદ્ધિમાં મ્હોટો અને સરળ ઉપાય છે, અને મનુષ્યના વ્યાધિ માત્રનો પ્રતિકાર છે. આપણે ઉંડા વિચારમાં બેઠા હોઇએ છીએ ત્યારે માથા પર અથવા ગળાની આસપાસ ભીનો ટુવાલ વીંટી રાખીએ છીએ તો. કેટલી શાન્તિથી વિચાર કરી શકીએ છીએ, વિચારમાં વિક્ષેપ નહિ થતાં વસ્તુને વિષય કરનાર વિચારો થઈ શકે છે, એ સર્વના અનુભવમાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગનો મહિમા જણાવે છે. ક્ષય આદિ વ્યાધિમાં તથા નીરોગ સ્થિતિમાં ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી થતો લાભ સર્વના જાણવામાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગના માહાત્મ્યનેજ સૂચવે છે.

શરીરને ગરમ રાખવું એટલે કે શરીર પર વસ્ત્ર પહેરી રાખવાં, ઝડપથી ચાલવું, દોડવું વગેરે અને તે સાથે માથું ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડું રાખવું એ આ ઉષ્ણતા અને શીતનોજ ક્રમિક ઉપયોગ છે. આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં ઔષધોના શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય એવા બે ભેદ પાડ્યા છે. એમાં જે ઔષધોનો સમાસ કરવામાં આવે છે તેમાં ભૂલ હોય તો ભલે હોય, છતાં એ ભેદનું સ્વરૂપ આ શીત અને ઉષ્ણતાના ઉપયોગના ખ્યાલને સૂચવે છે, તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કુદરતથી સૂચવાતો આ સાદો પ્રયોગ સર્વ પ્રકારે લાભ કરે છે.

આ પ્રકારે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ શા માટે લાભ કરે છે, એનાથી જીવન મળે છે, તેનું શું કારણ છે, એને તથા જીવનને કેવી રીતે સંબંધ છે એ આદિ પ્રશ્નો આ પ્રસંગમાં ઉદ્ભવે તો તે સ્વાભાવિક છે, એ સંબંધમાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન શોધક **લીચ** આ પ્રમાણે ઉત્તર આપે છે.

વિચાર કરવામાં મસ્તકને ઠંડું રાખવા માટે, રાખવામાં આવતા ટુવાલ અથવા ભીના કકડાનો ઉપયોગ પણ આજ રીતે લાભ કરે છે. મસ્તકના એ ભાગમાં જ્યારે ફરતાં ફરતાં લોહી આવે છે ત્યારે તે આ ભીના કકડાની શીતને લીધે ઠંડુ થાય છે અને તેથી મસ્તકના પુટને સંકોચાવી તેમાં પોલાણ ઉત્પન્ન કરે છે. એ પોલાણ ઉત્પન્ન થતાં એ પુટમાં X કિરણના જેવી પ્રકાશમય સત્તા આવે છે કે જે જીવન છે. એ જીવનબલ પ્રાપ્ત થવાથી એ પુટો પોતાનો વ્યાપાર કરતાં શ્રમિત થતા નથી અને તેથી; નિયમ પ્રમાણે વ્યાપાર કરતા ચાલે છે. આથી જીવનબલ પ્રાપ્ત થવાથી વિચાર સારા, ઉત્તમ અને ઇષ્ટ સિદ્ધિ

કરનાર આવે છે, અને તેમાં વિક્ષેપ થતો નથી. એથી ઉલટું એ શીતનો ઉપયોગ નથી થતો તો વિચાર કરવારૂપ શ્રમને લીધે એ પુટમાં ઉષ્ણતા માત્ર થઇ રહે છે અને તેથી એ પુટ વિકસિત દશામાંજ પડી રહેવાથી એનું પોલાણ જતું રહે છે, એ ઘનરૂપતાને પામે છે અને તેથી ક્રમે ક્રમે હીનવીર્ય થઇ જાય છે. વિશ્રાન્તિ આપવાથી પણ એ પુટને સંકોચાવાનું સામર્થ્ય આવી મળે છે, અને તેથી એમાં પોલાણું થઇ રહેવાથી નવીન જીવન આવે છે. જે યોગસાધક પુરૂષો સંયમને સેવે છે તે સંયમરૂપ શીતતાના બલે જ સર્વ અંગમાં વ્યાપી રહેલા આ જીવન તત્વને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી ઉત્તમ મનોબળ અને અધ્યાત્મ બળવાળા થઇ રહે છે અને તે ઉપરાંત શરીરે તેજસ્વી, નિરામય અને દૃઢ બાંધાવાળા થાય છે. વૃક્ષની વૃદ્ધિ પણ આજ નિયમથી થાય છે. વૃક્ષના ઉપરના ભાગમાં લાલ રંગવડે સૂર્યનાં કિરણને પરિવર્તન કરાય છે ત્યારે તે ભાગમાં ઉષ્ણતાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને તેથી એ ભાગના પુટ વિકાસને પામે છે. જેમ આપણાં શરીરમાં રૂધિરનું અભિસરણ થાય છે તેજ પ્રમાણે વૃક્ષોમાં રસનું અભિસરણ થાય છે. જેમ રૂધિર એલ્કેલાઇન પદાર્થ છે તેમ એ રસ પણ એલ્કેલાઇન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે, અને વળી એ રસ મૂળમાંથી નીકળતાં ત્યાં રાખેલી છાયાનેલીધે શીતતર થાય છે. એ શીતતર થયેલો રસ ઉપરના ગરમ થયેલાં ભાગમાં ફરતાં ફરતાં ચઢે છે ત્યારે એ ભાગના પુટના અવયવોને વિષમ રીતે સંકોચન પમાડે છે અને તેથી એ પુટોમાં પોલાણ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવન તત્વરૂપ પ્રકાશમય સત્તા ઉદ્ભવે છે અને એ બળ વૃક્ષમાં વ્યાપી રહેતાં એ વૃક્ષની અતિપ્રમાણ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે. આ પ્રકાશમય સત્તા તે જીવનતત્વ હોવાથી અને એ, પુટમાં પોલાણવડે ઉત્પન્ન થતી હોવાથી ઉપર વર્ણવેલા પ્રયોગમાં નવીન જન્તુ સજીવ જન્તુની થએલી ઉત્પત્તિ પણ સકારણ સમજાય છે. એ પ્રયોગમાં જે લોહનું સોલ્યુશન વાપરવામાં આવ્યું છે તે એલ્કેલાઇન છે અર્થાત્ શીતવીર્ય છે. એને જ્યારે ઠંડીથી ઠારી દેવામાં આવ્યું ત્યારે એના અણુઓ બંધાઇ ગયા એટલે કે મધ્યમાં લોહનો ભાગ રહ્યો અને આસપાસ તેના કોશ રૂપે એલ્બ્યુમેનનો ભાગ ચઢ્યો. ગરમી લગાડવાથી એ અણુમાં વિકાસ થયો અને છેવટની ઠંડીથી એનાં ગર્ભભાગ વિષમ રીતે સંકોચાયો, તેથી તેમાં પોલાણવાળો જીવનઅણુ ઉત્પન્ન થયો અને તે ઉપચયપશ્ચાત્ જન્તુરૂપે દેખાયો.

કટિસ્નાન અને મધ્યમાંગ સ્નાન—(Hip Bath and Trunk Bath):- નામ પ્રમાણે આ સ્નાન કેડ અથવા શરીરના મધ્ય ભાગનેજ લગાડવામાં આવે છે. અને તે વખતે પગનાં તળીઆં અને ઢીંચણની નીચેનો બધો ભાગ તેમજ છાતી અને માથું વગેરે તેમજ હાથ પાણીના સંબંધમાં આવતા નથી તેટલુંજ નહિ પણ આ સ્નાન દેતી વખતે શરીરના ઉપર કહ્યા તે ભાગ હવાના સંબંધમાં આવીને પણ ટાઢા પડી ન જાય તેવી રીતે કપડાંથી તેમને ઢાંકવામાં દરકાર રાખવી પડે છે. આ સ્નાન માટે જેની અંદર વિના સંકોચે પગ બહાર રાખીને બેસી શકાય તેવું એક તપેલા કે કડાયા જેવું ગોળ વાસણ જેને અંગ્રેજીમાં ટબ કહે છે, તે લેવું. અને તેમાં સાધારણ ઠંડકનું (૬૬ થી ૮૨ ડિગ્રી સુધીનું) પાણી એટલા પ્રમાણમાં ભરવું કે દરદી પગ બહાર રાખીને અંદર બેસે, ત્યારે પાણી ડુંટીની ઉપર ત્રણ ચાર આંગળ સુધી અને જાંગના મધ્ય ભાગ સુધી આવે. આ સ્નાન લેતી વખતે એકાન્ત હોય તેમ વધારે અનુકૂળ પડે છે. બનતાં સુધી કેડના ભાગ

ઉપર કાંઈ પણ વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. પછી એક જાડો અને સુંવાળો નહિ એવો કપડાનો કટકો લઈને તેને પાણીવડે ભીંજવી ઘડીઆળના કાંટા ફરે છે તે દિશામાં દુંટી કે નાભિની આસપાસ ગોળ ફેરવવો. એટલે કે દુંટીની ઉપરની બાજુએ જમણી કુખ તરફથી કટકો ફેરવવાનું શરૂ કરી ડાબી કુખ તરફ હાથને લઈ જવો અને ત્યાંથી તેને પેઢુ તરફ નીચે લઈ જવો. ત્યાંથી દુંટીની નીચે થઈને જમણી તરફ લાવવો, અને ત્યાંથી હાથને ઉપર લાવી જ્યાંથી શરૂ કર્યું હતું ત્યાં પહોંચાડવું. આ રીતે ભીંજવેલા કટકાને દુંટીની આસપાસ ધીમે હાથે ગોળને ગોળ જ્યાં સુધી ટબમાં બેસવામાં આવે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરવું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન પાંચ કે દશ મિનિટ લેવું, અને પાછળથી આ મુદત શક્તિ પ્રમાણે અડધાથી પોણા કલાક સુધી પણ વધારી શકાય છે. ટબમાંથી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરીને ઉઠયા પછી ટબમાં પાણી જેટલી ઉંચાઈ સુધી ભરેલું દેખાય ત્યાં આગળ નિશાની કરી રાખી હોય તો ફરીથી જ્યારે બીજે દિવસે તે નિશાની સુધી પાણી ભરવાથી તે વાસણમાંથી છલકાઈ પણ જતું નથી તેમજ ઓછું પણ પડતું નથી. ખાસ કરીને જ્યારે દરદીના પેટની અંદર ગરમીનો ઘણો વધારો થએલો હોય અથવા તો અંદરના કોઈ ભાગમાં સોજો આવેલો હોય તેવે વખતે, એટલે કે તાવ, મરડો, બંધકોશ, ઇત્યાદિ વ્યાધિઓમાં આ સ્નાન ૧ કલાકથી પણ વધારે વખત લેવાની જરૂર પડે છે, છતાંએ બાળકો તેમજ અશક્ત દરદીઓને ટાઢની ધ્રુજારી ચડી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. વળી આ સ્નાન લઈને ઉઠયા પછી દરેક દરદીના શરીરમાં જલદી ગરમાવો આવી જવો જોઈએ અને તે જો આપોઆપ ન આવે તો દરદીના શરીરને બીજાં મનુષ્યોએ કોરા હાથે ઘસીને અગર તો તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને અથવા તો બની શકે ત્યાં સુધી દરદીએ પોતે ચાલી અગર દોડીને અથવા તો એવીજ કોઈ સારી કસરત કરીને શરીરમાં પુરતી ગરમી લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે આ સ્નાન દિવસમાં એકથી ત્રણ વખત લઇ શકાય છે. સ્ત્રીઓનાં દરદોમાં પણ આ સ્નાન બહુ લાભ આપે છે સગર્ભાવસ્થામાં દર અઠવાડીઆમાં ચારથી છ સ્નાન ઉપર પ્રમાણે કરવામાં આવે તો યોગ્ય વખતે પ્રસવ કાંઈ પણ પીડા વગર સારી રીતે થાય છે, અને સુવાવડનાં અનેક દરદોથી વિના પ્રયત્ને વિમુક્ત રહેવાય છે. પેટ અથવા જઠર, આંતરડા, મુત્રપિંડ, યકૃત અથવા લીવર, તેમજ ઉપસ્થ આદિ ઈંદ્રિયોનાં વિવિધ દરદોમાં આ સ્નાન દરરોજ લેવાવું જોઈએ અને આંખ, શિર, ગળું અને છાતી એ ભાગના વ્યાધિઓમાં પણ આ સ્નાન આડકતરી રીતે ઘણો લાભ કરે છે. સ્નાન લીધા પછી તરત જમવું સલાહકારક નથી તેમજ જમ્યા પછી બે અથવા ત્રણે કલાક થયા વગર આ સ્નાન કદી લેવું નહિ. સર્વ ઋતુમાં અને સર્વ દેશમાં આ સ્નાન લેવામાં કોઈ પણ પ્રકારે સંકોચ રાખવાની જરૂર નથી પરંતુ સમયાનુકૂળ સ્નાનનાં વખતમાં વધારો ઘટાડો કરી લેવો જોઇએ. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું જેમને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ ઘણીવાર એવો ભય રાખતાં જણાય છે કે કટિસ્નાન કરવાથી કદાચ પોતાને શરદી થઈ જશે; પરંતુ તેમની આવી શંકા કેવળ નાપાયદાર છે, કારણ કે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક સ્નાન કરનારને કદી પણ શરદી થતીજ નથી. સામાન્ય રીતે મનુષ્યને શરદી થાય છે તે ઘણું ખરૂં પગનાં તળીઆં, માથું, ગળું અગર છાતી એકાએક અને લાંબી મુદત સુધી ઠંડા થવાથીજ થાય છે, પરંતુ ઉપર કહ્યુ તેવી રીતે કેડના ભાગને ઠંડા પાણીથી કદી પણ શરદી લાગતી નથી.

ઉપસ્થ માર્જન સ્નાન—(Friction Sitz or Genital Bath.)—લુઈ કુહને એ બતાવેલા વિશિષ્ટ પ્રકારના આ સ્નાનનો વિધિ ટુંકામાં મી. રોહાવાળાએ નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યો છે:—

આ ઉપાયનો ઉપયોગ પ્રદર (ધુપણી) વિગેરે સ્ત્રીઓના વિકારોમાં વધારે થાય છે, એ ઉપાય કરવાની કૃતિ નીચે મુજબ છે:—

કટિસ્નાનને માટે આપણે જે વાસણ લઈએ છીએ તેવુંજ વાસણ લેવું, તેની મધ્યમાં ૪ થી ૬ ઈંચ ઉંચાઈનું લાકડાનું એક નાનું સ્ટુલ (બાજઠ) રાખવું. સ્ટુલના કાંઠા સુધી પાણી આવે એટલું પાણી તે વાસણમાં નાખવું. બાજઠના ઉપરનો ભાગ કોરો રાખવો પછી દરદીએ પાણીના તે ટબ અથવા વાસણની બહાર પગ રાખીને (ટુવાલ-ટૉવેલ)લઇને તે વાસણના પાણીમાં ભીંજવવો અને તે ભીંજવેલા રૂમાલ અથવા ટુવાલ વડે ટબનું પાણી વારંવાર ઉપર લઈ લઇને ઈંદ્રિય ધીરે ધીરે ધોતા જવું. જનનેંદ્રિયની ઉપર હોઠની માફક જે ચામડીનો ભાગ (ધુમટો-Prepuce) હોય છે તે ચામડીનો ફક્ત બહારનોજ ભાગ ધોવો. અંદરનો ભાગ ધોવાની જરૂર નથી; જે ભાગ ધોવો તે પણ જોરથી નહિ પણ હલકે હાથે દર વખતે ટુવાલથી પાણી લઈને ધીમે ધીમે ઘસીને ધોવો. ચામડીનો અગ્ર ભાગજ ધોવો.

આ ઉપાય કરતી વખતે હાથ, પગ, છાતી વિગેરે કોઇ પણ ભાગ ભીંજાતો નથી. કદાચ પાણી ઉપર લેતી વખતે નિતંબ (કુલાનો) ભાગ ભીંજાય તો પણ હરકત નહિ. કેમકે તેથી કાંઈ પણ નુકશાન થતું નથી, પણ સામો લાભજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ **રજસ્વલા સ્થિતિમાં ઉપાય કરવો નહિ.** નીરોગી સ્ત્રીઓનું રજ-દરતાન-૨-૩ અથવા બહુ તો ૪ દિવસ સુધી વહેતું હોય છે. એથી વધારે મુદત સુધી જેને સ્રાવ થતો હોય અથવા જેઓને નિયમિત દરતાન ન આવતું હોય એવી સ્ત્રીઓ આ ઉપાય **રજસ્વલા સ્થિતિમાં પણ કરી શકે.** આ ઉપાયને માટે લેવાનું પાણી ઋતુને અનુકૂળ હોવું જોઈએ. જે દેશમાં જેટલું ટંડુ પાણી મળે અને જેટલું સહન થાય તેટલું લેવું. દરદીની પ્રકૃતિનાં તથા ઉમરના પ્રમાણમાં ૧૦ મીનીટથી તે એક કલાક સુધી આ ઉપાય કરવો. જે જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં ઉપાય કરવો હોય ત્યાં **શરદી બીલકુલ હોવી ના જોઇએ;** એટલા માટે ટંડી ઋતુમાં ઓરડાની અંદર તાજી તથા ખુલ્લી હવા અંદર આવતી બંધ નહિ કરતાં ઓરડામાં જેટલી ગરમી-હુંફ-લાવી શકાય તેટલી લાવવી. પાણી જેટલું ટંડુ હોય એટલું વધારે ઉત્તમ; પરંતુ તે દરદીના હાથથી સહન ન થાય એટલું બધું ટંડુ હોવું જોઈએ નહિ. કોઇ દેશમાં અથવા કોઇ સ્થળમાં હવા વિશેષ ઉષ્ણ હોવાથી બહુ ટંડુ પાણી મળી ન શકે તો ત્યાં જેટલું ટંડુ પાણી મળી શકે તેટલું લેવું.

પાણી ટંડાઇમાં ઓછું હોય તો તેથી કાંઇ ગુણમાં ખામી આવતી નથી. કારણ કે સૃષ્ટિનો એવો નિયમ છે કે, જે દેશમાં જેટલું ટંડુ પાણી મળે છે તેટલુંજ ટંડુ પાણી તે દેશનાં લોકોને માફક આવે છે.

ઉપર લખ્યા મુજબનું વાસણ ન મળે તો બેથી ચાર ગાગર પાણી રહી શકે એવો એક ટાપ લેવો સ્ટુલના કાંઠા સુધી આવે એટલું પાણી તેમાં ભરવું. જો પાણી ઓછું ભરાય તો તે જલદી ગરમ થાય છે. તેથી ઉપાયની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી. કુવાના અથવા ઝરાના ભારે જલ કરતાં વહેતું અને હલકું પાણી સારું ગણાય છે. આવું પાણી જ્યારે મળી શકે એમ નહોય ત્યારે જેવું મળે તેવું પાણી લેવું; અને તે કેટલાક વખત સુધી એમને એમ

રહેવા દઇ પછી ટબ અથવા ટોપમાં રેડી દેવું પરંતુ ગરમી આવે ત્યાં સુધી રહેવા દેવું નહિ. પાણી હલકું છે કે ભારે છે તે જાણવાની રીત એ છે કે, જે પાણીમાં સાબુ ચોળવાથી પુષ્કળ ફીણ આવે છે તે પાણી હલકું: અને જે પાણીમાં હાથ ઉપર સાબુ ચોળવાથી ફીણ નહિ આવતાં ફીણને બદલે પરપોટા જેવું થાય તે પાણી ભારે છે એમ સમજવું.

આ ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરતી વખતે મરદોએ બીજી સર્વ વ્યવસ્થા ઉપર લખ્યા મુજબ રાખવી. પછી સ્ટુલ ઉપર બેસીને પોતાના ડાબા હાથનું વચલું આંગળું તથા તર્જની (તેની પાસેની આંગળી) વડે, જનનેંદ્રિયના ફુલના અગ્ર ભાગ ઉપરની ચામડી આગળ (છેડા તરફ) ખેંચીને તે ચામડીનો કોરવાળો ભાગ, એક ઇંચ સુધી પાણીમાં બોળી રાખવો અને જમણા હાથમાં ઉપર કહ્યું છે તેમ, રૂમાલ અથવા ટુવાલ લઇને તે કપડું પાણીમાં ભીંજાવીને તેના વડે ઉપસ્થના અગ્ર ભાગની ચામડીનું માર્જન કરતાં રહેવું એટલે કે ભીના ટુવાલ વડે હલકે હાથે ચોળ્યા કરવું. એ રીતે ટબમાંથી પાણી ટુવાલમાં લેવું અને ચોળવું; ફરી લેવું અને ફરી ચોળવું. એમ દશ મિનીટથી એક કલાક સુધી માર્જનવિધિ ચાલુ રાખવો પ્રથમ દશ મિનીટથી આરંભ કરીને ક્રમે ક્રમે વધતા જવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર અથવા તો બે, છેવટ એક વખત પણ આ પ્રયોગ અવશ્ય અજમાવી જોવા જેવો છે. ઇંદ્રિયના અગ્ર ભાગ ઉપર થઈને ચામડી (શુભરો) આવેલ હોવાથી તે ભાગને સ્પર્શ થવાનો અથવા તો ટુવાલનો ઘસારો લાગવાનો સંભવ નથી. ફક્ત ચામડીનો છેડો રૂમાલ કે ટુવાલવડે ધીમે ધીમે ઘસીને ધોવાનો હોય છે. ચામડીનો અંદરનો ભાગ અથવા છેડાનો પાછળનો ભાગ અથવા જનનેંદ્રિયનો બીજો કાંઈપણ ભાગ ધોવાની જરૂર નથી. પરંતુ પાણીમાં બોળી રાખેલા એ બહારના ભાગનો છેડો ચોળવાનું કામ વચ્ચે ખાંચો નહિ પાડતાં એક સરખી રીતે ચાલુ રાખવું જોઈએ. એ વાત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવાની છે.

જેમનાં શરીરમાં ગુપ્ત વ્રણ (Ulcer) અથવા વિદ્રધિ હોય અને તેને લીધે જેમનાં શરીરમાં અંતર્દાહ (ગરમી) વિશેષ હોય, અગર જેમના શરીર માહેલા ચઢેલું તથા ગુપ્ત રોગ બહાર પડવાની શરૂવાત થએલી હોય એવા લોકોએ આ ઉપાય કરવાથી તેમના શરીરની સઘળી ઉષ્ણતા નીચેનાં ભાગમાં ઉતરે છે; અને જનનેંદ્રિયનો જે ભાગ આ પ્રયોગ દરમ્યાન ઘર્ષણ (ઘસારો) પામે છે તે ભાગમાં અથવા તેની આસપાસના ભાગમાં એ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. આમ થવું એ કાંઈ પ્રતિકૂળ લક્ષણ નથી. વળી આ પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યારે એ ઇદ્રિયનાં અગ્ર ભાગ ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોડલી અથવા કિંચિત સોજા થાય તો પણ તેથી ડરી જવું નહિ; પણ પ્રયોગ જારી રાખવો. કદાચ જરૂર જણાય તો રૂમાલ અથવા ટુવાલ ખરબચડાને બદલે લગાર નરમ વાપરવો.

કેટલેક પ્રસંગે સ્ટુલ ઉપર ત્રણ આંગળ પાણી આવે એટલું પાણી ટબમાં ભરી તે સ્ટુલ ઉપર બેસી ઉપર મુજબ ઇંદ્રિયનું માર્જન કરવાથી જલદી અને વધારે ફાયદો થાય છે, આ રીતે સ્ટુલની ઉપર આવે એટલું પાણી ભરવાથી નિતંબ ભાગ પાણીમાં ભીંજાય એ દેખીતુંજ છે; પરંતુ તેમાં હાનિ નહિ પણ લાભજ છે.

શરીર માંહેલી ઉષ્ણતાનો નિકાલ કરવાને માટે શરીરની બીજી ઇંદ્રિયો છોડીને આ ઉપસ્થ ભાગ ઉપરજ જલપ્રયોગ કરવાની જરૂર શા માટે છે, એવી શંકા કદાચ કો

કોઈના મનમાં ઉઠે તો તે સ્વાભાવિકજ છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જનનેંદ્રિયમાં મજ્જાતંતુના જેટલા છેડા એકત્ર થયા છે, એટલા બીજા કોઇ ભાગમાં નથી.

સિમ્પેથેટિક નર્વ્ઝ નામક મજ્જારજ્જુની પુષ્કળ શાખાઓ આ ઇંદ્રિયોમાં આવેલી છે. જનનેંદ્રિયમાં સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ એકત્ર મળે છે, માટે એક રીતે તેને પ્રાણી રૂપી વૃક્ષનું મૂળ કહીએ તો ચાલે. એટલા માટે જેમ વૃક્ષના મૂળને પાણી મળવાથી સર્વ વૃક્ષનું પોષણ થઇને તે પ્રફુલ્લિત રહે છે, તેમ જલમાં **જનનેંદ્રિયનું માર્જન** કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે; તપી ગએલા તથા ક્ષુબ્ધ (ઉશ્કેરાયલા) થએલા જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે. અને તેને તાજગી મળે છે. મનનો ઉત્સાહ મજ્જાતંતુની સારી સ્થિતિ ઉપર અવલંબી રહેલો છે. માટે ઉપર કહેલા ઉપાયથી જ્ઞાનતંતુમાં તાજગી આવવાથી તેની અસર આખા શરીરમાં ફેલાય છે. શસ્ત્રક્રિયા કરતી વેળા અથવા અન્ય કારણોને લીધે જેમના શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને ઇજા અથવા ખલલ પહોંચી હોય એવા લોકોને આ (ઉપસ્થ માર્જન) ઉપાયથી ફાયદો થતો નથી કારણ કે તેના જ્ઞાનતંતુઓનું મંડળ સરખી સ્થિતિમાં, એટલે અખંડ નહિ હોવાથી જનનેંદ્રિય માંહેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર થએલી અસર આખા શરીરમાં ફેલાઇ શકતી નથી.

જેઓ આ ઉપાયનો **પ્રત્યક્ષ અનુભવ** લેશે તેઓને જણાઈ આવશે કે પ્રકૃતિમાં વિકાર ઉપજવાથી થએલું નુકશાન મટાડીને તથા ઇંદ્રિયોના સર્વ વ્યાપાર પૂર્વસ્થિતિ ઉપર લાવીને પ્રકૃતિ નીરોગી બનાવવાનું સામર્થ્ય આ ઉપાયમાં રહેલું છે.

અહીં જાણવું જરૂરનું છે કે, જેઓ હરતા ફરતા હોય એવા દરદીઓએ આ ઉપાયનો આશ્રય લેવાથી એમને લાભ થશે. એવાઓ સિવાય બીજાઓએ આ ઉપાય કરવો નહિ. આ પ્રયોગ કેટલેક દરજ્જે બીભત્સ જેવો જણાય છે, તેથી તે કરવા લાયક નથી, એમ કેટલાકો કહેશે; પરંતુ એઓએ આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે કે, આ ઉપાય બીજાની હાજરી કે મદદ વિના સ્ત્રીઓથી કરી શકાય એવો છે અને તેથી ઘણાખરાં દરદોની અંદર સ્ત્રીઓને **વૈદ્યની જરૂર પડતી નથી.** વળી બીજા કેટલાક રોગો કે જેમાં પોતાની સર્વ લાજ તથા મર્યાદા તજીને પરપુરૂષ (વૈદ) સમક્ષ આખું અંગ ખુલ્લું કરીને દેખાડવું પડે છે તે અડચણ આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી દૂર થાય છે; અને તેથી અનેક જાતની કડવી ફરીયાદોનો સહેલથી અંત આવી જાય છે. બીજી પણ એક વાત એ છે કે, જ્યાં આરોગ્યનો સવાલ છે ત્યાં સારૂં, નરસું, બિભત્સ વગેરે સઘળી કલ્પનાઓને હાંકી કાઢવી જોઇએ. જેઓ તદ્દન નીરોગી છે, એવા લોકો ઉપર આ ઉપાયની બીલકુલ અસર થશે નહિ, એમને આ પ્રયોગ કરવાનો સ્વાભાવિક રીતેજ કંટાળો ઉપજશે; પરંતુ જેમને કાંઇ પણ રોગ છે, એવાઓને તો આ સ્વાભાવિક કરતાં પણ વધારે સમય સુધી કરવાની ઇચ્છા કેટલેક પ્રસંગે થાય તો તે બનવા જોગ છે——ઇચ્છા થાય છે. જલની અંદર જનનેંદ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા શા માટે ઓછી થવી જોઇએ તેનું કારણ આ પ્રમાણે છે. પદાર્થોની ભિન્ન અવસ્થામાં સમતા ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સૃષ્ટિનો ધર્મ છે. એ નિયમ કેવળ બીજા જડ પદાર્થોમાં ભૌતિક સૃષ્ટિમાંજ નજરે પડે છે એમ નથી; પણ પ્રાણીઓના શરીરને પણ એ નિયમ લાગુ પડે છે. જેમ કોઇ એક જગ્યામાં તપાવેલો ધાતુનો કુકડો લાવીને રાખવાથી તે ટુકડા માંહેલી ઉષ્ણતા ધીમે ધીમે આસપાસની હવામાં ભળે છે, તથા હવા માંહેલી ઠંડક તે ટુકડામાં ભળે છે, તેમજ કેટલોક વખત વિત્યા પછી ટુકડાની

તથા આસપાસની હવાની ઉષ્ણતા સમાન થાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય અથવા ઇતર પ્રાણીઓનાં શરીરની સ્થિતિ પણ થાય છે. આ રીતે શરીરની ઉષ્ણતા અંદરથી બહાર અને બહારથી અંદર આવજા કરે છે ત્યારે ત્વચામાં તણાટ થાય છે, અને તેથી બેચેની ઉપજે છે. જ્વર આવ્યો હોય ત્યારે આવીજ સ્થિતિ થાય છે. જેમ જેમ જ્વર વધારે તેમ તેમ ચામડીમાં વધારે તણાટ થાય છે; તેમજ તેના પ્રમાણમાં ગ્લાનિ અથવા નબળાઇ પણ વધારે જણાય છે. જેમ ઉષ્ણ ઋતુમાં વાદળાં ચઢી આવવાથી ઉષ્ણતાને લીધે આપણે ગુંગળાઈ તથા ગભરાઈ જઈએ છીએ તેમજ **વિજાતીય દ્રવ્યના ઘર્ષણથી** ઉત્પન્ન થનારો જ્વર આવે ત્યારે પણ એમ થાય છે. જ્વરને લીધે જ્યારે આસપાસની હવા કરતાં શરીરમાં વધારે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે આરામ થવાને માટે બહારની તથા અંદરની ઉષ્ણતા સમાન થાય એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, એ ઉપાયો પૂર્વે કહ્યા તે છે. ઉષ્ણતા ઓછી કરવી એ તે ઉપાયોનો ઉદ્દેશ છે. માટે આ ઉપાયોમાં ઠંડુ પાણીજ વાપરવું જોઈએ. ઉપલા ઉપાયોથી કેવો ઉત્તમ લાભ થાય છે તે અનુભવ લેનારને જણાઇ આવશે. **જ્યારે કોઇ ઉપાયથી લાભ ન થાય ત્યારે તે દરદીના શરીર માંહેલું ચૈતન્ય નષ્ટ થયું છે એમ સમજવું.**

જે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થએલો છે, તે શરીરને ગંજાઇ-કટાઇ ગએલા યંત્રની ઉપમા આપીએ તો ચાલે. જેમનું શરીર આવી સ્થિતિમાં છે, તેઓએ હંમેશ મુજબ આહાર લેવાથી શક્તિ કાયમ રહેતી નથી. શક્તિ કાયમ રાખીને કામ કરવાની તાકાત આણવાને માટે પૌષ્ટિક તથા ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવુ પડે છે, અથવા હમેશ કરતાં વધારે આહાર લેવો પડે છે. તેમજ તે આહાર પચાવવાને માટે પાચક ઔષધો અથવાં મદ્ય જેવા ઉત્તેજક પીણાનું સહાય લેવું પડે છે, પરતુ ખરી રીતે તો આવી રીતે વર્તવાથી શરીરની **સ્વાભાવિક પચનશક્તિ** ઓછી થાય છે.

શરીરમાં **વીર્ય વધારવાનો એકજ માર્ગ** છે, અને તે માર્ગ **પચનક્રિયાને સુધારવી તે** છે. એ હેતુ પચનક્રિયાને સુધારવાથી, સ્વાભાવિક એવો સારો ખોરાક લેવાથી તેમજ પૂર્વે કહેલા ઉષ્ણતાનાશક **શીતસ્નાનોના** પ્રયોગ કરવાથી સારી રીતે પાર પડે છે. પચનેંદ્રિયો ગમે તેવી બગડેલી હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી તે સુધારવા જેવી હોય છે ત્યાં સુધી બીજા કોઇ ઉપાયો કરતાં ઉપર કહેલા ઉપયોથી ઘણીજ ઝડપથી સુધરી શકે છે. વળી આ ઉપાય કાંઇ કૃત્રિમ નથી, પણ શરીરના સ્વાભાવિક વ્યાપારને બીલકુલ અનુસરતો છે; એ એમાં એક વિશેષતા છે. ઉપરાંત વિજાતીય દ્રવ્યના ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતા-દાહ-જ્વરજન્ય દાહ-એ સર્વે આ ઉપાયોથી ઓછાં થાય છે, અને તેથી રોગનું પ્રબળ ઘટવા પામે છે. જેવી રીતે ઉષ્ણતાને લીધે પાણીમાંથી થનારી વરાળનું પુનઃ પાણી કરવું હોય તો વરાળની આસપાસની ઉષ્ણતા ઓછી કરવી પડે છે, તેમ જ્વર આદિ વિકાર થઇને શરીરની ઉષ્ણતા વધે ત્યારે તે વિકાર નાબુદ કરવા માટે શરીર માંહેલી ઉષ્ણતા ઓછી થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. ઉપર લખેલા ઉપાયોથી શરીર માંહેલી ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે, માટે તેનાથી જ્વર વગેરે વિકારોમાં ફાયદો થવો જોઇએ, એમ સિદ્ધ થાય છે.

જેમ કોઇ યંત્રની ગતિ વધારે અથવા ઓછી કરવાને માટે અમુક ભાગોને ચલન આપવું પડે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરની પણ સ્થિતિ છે. એટલા વાસ્તે આ ઉપાયને માટે જનનેંદ્રિયને પસંદ કરેલી છે.

આ ઉપાયની પ્રકૃતિ ઉપર શું અસર થાય છે, તે ઉપર કહેવામાં આવેલુંજ છે. તે ઉપરથી **એકજ ઉપાય વડે** શીતળા, મહામારી, વિગેરે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રોગો કેમ મટાડી શકાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે. આ ઉપાયથી આખા શરીરની ચૈતન્યશક્તિ વધે છે. વળી આ ઉપાયથી શરીરના બીજા ભાગો કરતાં એક અમુકજ ભાગ વધારે ઉત્તેજીત થતો નથી. ફક્ત જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી કોઇ મજ્જાતંતુ ત્રુટી ગએલા હોય ત્યારે એમ થવું શક્ય છે. શરીરનું બળ આ ઉપાયથી એકાએક શી રીતે વધી જાય છે તેની કલ્પના ઘણાકોને હોતી નથી, અને તેથી રોગીની વિચારશક્તિથી વિરૂદ્ધ વસ્તુસ્થિતિ હોઇ શકે છે. દાખલા તરીકે કોઈ કોઈવાર એમ બને છે કે આ ઉપાય કેટલાક દિવસ પર્યન્ત કરવાથી તમાકુ જાથું પીનારાઓનું વ્યસન છૂટી જાય છે, અને તેઓને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા થતી નથી; અને તેથી કેટલાક લોકો એમ માની બેસે છે કે, જઠર નબળું પડવાથી આપણને બીડી ફુંકવાની ઇચ્છા થઈ શકતી નથી. પરંતુ ખરી વાત તો એથી જુદીજ હોય છે. પ્રથમ તમાકુના ઝેરનો પ્રતિકાર કરવા જેટલી શક્તિ જઠરમાં નહતી, તેથી એમને તમાકુ પીવી ગમતી હતી. પરંતુ આ ઉપાયથી પચનેંદ્રિય સુધરીને જઠરમાં શક્તિ આવવાથી તમાકું સરખી ઝેરી ચીજનો જઠર ત્યાગ કરે છે, અને તેથી તમાકુ પીવાની વાંછના થતીજ નથી. આ ઉપાયથી મજ્જાતંતુ પણ સચેત બને છે. માટે જ્યાં સુધી પ્રકૃતિમાં કાંઇ પણ જુસ્સો રહેલો હોય ત્યાં સુધી આ ઉપાય અજમાવવામાં આવે તો મજ્જાતંતુમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી **મળદ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યનો** પણ **નિકાલ** થાય છે.

ત્વચાનો દાહ ઓછો કરવાને માટે અથવા માંહેલુ **ગુપ્ત વિજાતીય અથવા દૂષિત દ્રવ્ય** શરીરથી જૂદું પાડી તેનું પાણી કરવાને માટે કાળી માટીને ભીંજવીને તેને કપડાની એક પટ્ટી ઉપર પાથરીને તે પટ્ટી–પાસે–પેઢુની આસપાસ ફરતાં વીંટી લેવાથી ઉપલા ઉપાય પ્રમાણેજ ઉત્તમ ઉપયોગ થાય છે. પછડાવાથી, ઉઝરડા પડવાથી, છોલાવાથી અથવા અન્ય કોઈ રીતે શરીરને ઇજા કે જખમ થએલ હોય તો આ માટીના પાટાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. પાટા ઉપર માટી બહુ પાતળી પાથરવી ન જોઇએ, અને તે માટીવાળો ભાગ પેટ તરફ રાખવો–એક અથવા બે કલાક સુધી–વધારે વખત આ પ્રયોગ કરવો નહિ. પાટો સુકાઇ ગયા પછી એનો કાંઈ પણ ગુણ નથી. આ માટીની પટી ઉપર બીજો ફ્લાલીનનો પાટો પણ બાંધવો.

પણ એમ સમજવાનું નથી કે ઉપર બતાવેલા ઉપાયોથી પ્રત્યેક રોગી સાજો થવોજ જોઈએ! કારણ કે, અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ આ ઉપાયથી **સઘળા "રોગો" સાજા કરી શકાય છે. પરંતુ સઘળા "રોગી" સાજા કરી શકાશે એમ કહી શકતા નથી?** જેમ મનુષ્યના શરીરમાં કાંઈ પણ સત્વ રહેલું ન હોય. એટલે કે જેની **અન્ન પચનની શક્તિ નષ્ટપ્રાય** બનેલી હોય એવા દરદીને આ ઉપાયથી બીજા કોઈ પણ ઉપાયો કરતાં વધારે પણ કામ ચલાઉ આરામ જણાશે. પરંતુ એવા દરદીનો રોગ **નિર્મૂલ થશે નહિ?**

કેટલાક પ્રસંગોમાં ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયોનો ઉપયોગ મધ્ય રીતે એટલે અલ્પકાળ પર્યંત અને વચ્ચે લાંબો ખાંચો નાંખીને કરવો પડે છે, અને કેટલેક પ્રસંગે તો તે તદન બંધ રાખવો પડે છે, કેમકે તેમ કરવું હિતાવહ હોય છે. આવી વેળાએ એવા દરદીઓએ **ડૉ. કુન્હે એમનું ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જેણે સંપૂર્ણ રીતે જાણેલું હોય એવા ચિકિત્સકની મદદ વગર કોઈ પણ ઉપાય ન કરવો, એજ માર્ગ ઉત્તમ છે.**

પ્રકરણ ૭ મું.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો અને માનસિક વ્યાધિઓ, અનિદ્રા ઇત્યાદિ.

મગજના તેમજ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓને પણ સર્વ રોગ એક હોવાનો સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. વર્તમાનયુગ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો કહેવાય છે તે કેટલીક રીતે ખરૂં છે. કારણ કે જ્યાં ત્યાં અનેક રૂપમાં આવાં દરદો દર્શન દે છે. આવાં જાતજાતનાં દરદોને બરાબર બંધબેસતાં યોગ્ય જુદાં જુદાં નામો આપવાને માટે ડૉક્ટરો માથાતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે, એવા હેતુથી કે તે દરદોને મટાડવાનો માર્ગ પણ તે રીતે સરળ થાય.

નર્વસનેસ, ન્યુરેસ્થેનીઆ, શૂળ અથવા મણકા હાઇપોકૉંડ્રિઆ અથવા ચિત્તવિષાદ, હિસ્ટિરીઆ અથવા ભૂતવાયુ, ઉન્માદ, ક્ષીણતા અને નપુંસકત્વ, લકવા જેવા અંગ જુઠાં પડી જવા જેવાં દરદો જ્યાં ત્યાં દષ્ટિગોચર થાય છે. અને એક સરખા કારણને લીધેજ પેદા થતાં બીજાં પણ આવાંજ એટલાં બધાં દરદો છે કે જેનાં નામ લખતાં પાર આવે તેમ નથી.

આવાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદોના વધારા સાથે તેવા વ્યાધિઓનાં નવાં નવાં રૂપો પણ પ્રકટ થવા લાગ્યાં છે. પરંતુ એવાં બહારનાં સ્વરૂપો ઉપર આપણે બહુ આધાર રાખવા જઇએ તો તેથી આપણો અર્થ બરાબર સરતો નથી, કારણ કે વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનો આપણને ખ્યાલ આવે તેવી કોઈ ચાવી આપણા હાથમાં આવતી નથી. પરંતુ સામાન્ય રીતે તપાસતાં આવા દરદીઓમાં એક વાત આપણું ખાસ લક્ષ ખેંચતી દેખાય છે અને તે એ છે કે, તેઓ બધા કોઇ અંદરના બીગાડ, બેચેની અને અસ્વસ્થતાથી પીડાતા હોય છે. આવા દરદીઓ હંમેશાં અશાન્ત, ચીડીઆ અને દીલગીર રહ્યા કરે છે, અને પોતે ખરેખર કોઇ રોગથી પીડાય છે એમ તેઓ જો કે કબુલ કરતા નથી તો પણ કોઈ બેમાલુમ અને અજ્ઞાત રોગની લાગણી તેમના મનમાં રહ્યા કરે છે.

આવાં દરદીઓ વિષે આપણે વધારે તપાસ કરીએ તો આપણને જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક બહુજ વાતોડીઆ કે આખો વખત બોલ બોલ કરવાની ટેવવાળા હોય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક વળી ઘણાજ મુગા બેસી રહેનારા અને બોલાવ્યા છતાં પણ નાછુટકે બે શબ્દ બોલે તેવા હોય છે. ઘણાઓને રાત્રે નિદ્રા બરાબર આવતી નથી. બીજા કેટલાકોના હાથ પગ અને મન એવાં ચળવળાટ કરી રહ્યાં હોય છે કે સ્વસ્થતા શું છે તેનો અનુભવ તેઓને ભાગ્યેજ થાય છે. આ ઉપરાંત નર્વસ દરદીઓનો એક વર્ગ આળસ અને એદીપણાની મૂર્તિમમાન હોય છે; અને તેઓને સુતા હોય ત્યાંથી બેઠા થવામાં, અને બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવામાં મરણ કરતાં પણ વધારે કંટાળો ઉપજે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદવાળો કોઇ કોઈ દરદી આખી દુનિયાથી કંટાળી જઇને અને પોતાને દુનિયામાં વધારે પડતો અને નકામો ગણી લઈ આત્મઘાત કરવાના વિચારથી આમતેમ ફરતો ફરે છે. બીજો એક ધનાઢ્ય દરદી કંઇ પણ પાયા વગરની કલ્પિત ભયની વાતોથી ચમકેલોજ રાતદિવસ રહ્યા કરે છે, અને કોઇ ઉપાયે તેવા વિચાર પોતાના મનમાંથી દૂર કરી શકતો નથી. બીજા કેટલાકના હાથ અગર પગ, શરીરનું એક અંગ અગર મુખનો અર્ધોએક ભાગ, મુદ્દલ વાપરી ન શકાય તેમ લકવાથી નકામો થઇ જાય છે. આ ઉપરાંત તરેહવાર જાતના અને એક બીજાથી વિરૂદ્ધ પ્રકારનાં લક્ષણોવાળા ઉન્માદ-કે ગાંડપણના પંજામાં મનુષ્યો સપડાતાં

જોવામાં આવે છે. જેઓને ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ સ્પષ્ટ રૂપમાં થએલા જણાતા નથી તેઓમાં પણ મન અગર મનની ઘણીએક શક્તિઓ નિર્માલ્ય બની ગએલી અગર તો વિકૃતિને પામેલી જોવામાં આવે છે. એક તરફ કેટલાંક મનુષ્યો પોતાના કોઈ કોઈ અંગો ઉપર કાબુ રાખી તેમને યોગ્ય રીતે વાપરી શકવા અશક્ત હોય છે, ત્યારે બીજી તરફ એવાં લાખો મનુષ્યો જોવામાં આવે છે કે, જેઓ પોતાના વિચારોને કબજે રાખી તેમના ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવી શકતાં નથી. અનેક મનુષ્યોનું નિશ્ચયબળ એટલું અલ્પ હોય છે કે વિકારો અને વાસનાઓથી નાથેલા બળદની પેઠે બિચારાઓ જગતમાં આમથી તેમ અટવાયાં કરે છે અને જીંદગીમાંથી કાંઈ પણ સાર ખેંચી શકતા નથી. બીજા કેટલાકો વચન અને વિશ્વાસ, પ્રમાણિકતા અને નીતિ, ઉચ્ચ અભિલાષા અને ધર્મભાવના એ વગેરે ચીજો શું છે તે વિષે કેવળ અજ્ઞાન અને બેદરકાર હોય છે. આપણે જ્ઞાનતંતુનાં દરદોથી પીડાતાં હજારો મનુષ્યોને તપાસીશું તો પણ તેમાં બે વ્યક્તિઓ પણ એવી મળી નહિ આવે કે જેમના વ્યાધિનાં બહારનાં લક્ષણો તદ્દન એકસરખાં હોય. આટલા બધા વૈવિધ્ય અને વૈચિત્ર્યવાળા આ વ્યાધિ છે. આ કારણથી આવા વ્યાધિઓનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવામાં, તેમનાં બંધબેસતાં નામ પાડવામાં, અને તેમને મૂળથી મટાડવામાં, અગર તો થતા અટકાવવામાં, આપણા ડૉક્ટરો અને વૈદ્ય હકીમો ઘણેભાગે નિષ્ફળ નિવડયા છે. જ્ઞાનતંતુનાં આવાં દરદોમાં દવાઓ અને ઔષધોવડે જાથુનો સુધારો કે આરામ ભાગ્યેજ થાય છે. જો કે કેટલીક ઝેરી સખત દવાઓ થોડા વખત માટે જ્ઞાનતંતુઓની લાગણીને બહેરી અને ચૈતન્ય વગરની કરી શકે છે.

દવાઓ કોઇ પણ વખત કોઇ પણ જાતનું શુભ પરિણામ નિપજાવી શકે છે એમ માનવું એ બહુ મોટી ભૂલ અને અજ્ઞાન છે. સજીવ શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યતત્વ અગર પ્રાણબળ વડેજ હંમેશાં શરીરમાં સર્વ સુખકર અને આરોગ્યવર્ધક પરિણામો નિપજે છે; અને તે શક્તિની સહાયતાથીજ શરીર પોતાની અંદર એકઠાં થએલાં નુકશાનકારક દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ધીમેથી અગર ત્વરાથી અનુકૂળતા પ્રમાણે ચલાવે છે.

શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી ચાલતી હોવાનાં સ્પષ્ટ ચિન્હ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને જ્યારે ઘણા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં (હોમીઓપેથિક ડૉઝમાં) ઝેરી દવાઓ દરદીને આપવામાં આવે છે ત્યારે તેવાં ઝેરથી શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવોની ક્રિયા કુંઠિત થઈ જવાને બદલે તેઓ મૂળ ઝેરી પદાર્થો અને નવા દાખલ થએલા દવાના વિષને કાઢી નાખવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન આરંભે છે. એથી ઉલટું જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટી માત્રામાં (ઍલોપૅથિક ડૉઝમાં) દરદીને ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું કામ મલોત્સર્ગક અવયવો કરવાને અશક્ત બની જાય છે. તે વારે અજ્ઞાન મનુષ્યો ભૂલથી એમ માને છે કે પોતાનું દરદ મટી ગયું, અને રોગના કારણરૂપ વિજાતીય પદાર્થો પોતાના શરીરમાં હવે રહ્યાં નથી. તેજ વખતે આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નો (તીવ્ર વ્યાધિઓ) તેમજ જીર્ણ રોગોનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો થોડા વખતને માટે દબાઇ જાય છે. ઔષધોવડે જ્યારે વ્યાધિઓને મટાડવામાં આવે છે ત્યારે, વ્યાધિનાં ચિન્હો થોડા વખત માટે દબાઈ જઇ ફરી ફરીને પાછાં દેખાવા લાગે છે; તેનું કારણ હવે વાંચનારના લક્ષમાં બરાબર આવશે. કારણ કે ઔષધોની ઝેરી અસરને લઇને જ્ઞાનતંતુઓ થોડા વખતને માટે ચેતનરહિત બની જાય

છે, એટલે રોગનાં બહારનાં ચિન્હો પણ તેટલો વખત જણાતાં નથી; પરંતુ કુદરતની અપૂર્વ ઘટનાને લીધે જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ પાછા સચેતન બને છે ત્યારે પાછાં તેજ ચિન્હો ફરી દેખાવ દે છે. જ્યારે ઝેરી દવાઓ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે બને છે. પરંતુ જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટા પ્રમાણમા વાપરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના એટલા બધા જ્ઞાનતંતુઓ એટલી હદ સુધી નાશ પામે છે કે મનુષ્યનું મરણ નિપજ્યા વિના રહેતું નથી. આવીજ દવાઓ ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવાથી જ્ઞાનતંતુને થતા નુકસાનને લીધે જો કે મનુષ્યનુ મરણ નીપજતું નથી તોપણ આખા શરીરમાં કોઇને કોઇ પ્રકારની હાનિ પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી.

નજીવાં જેવાં કેટલાક દરદોમાટે બેદરકારીથી લાંબા વખત સુધી લેવામાં આવતી દવાઓને લીધે આખરે ઘણાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે એમ ખાતરીપૂર્વક કહેવામાં કાંઇજ હરકત નથી. જ્યારે ઔષધો અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં (હોમીઓપૅથીની રીત પ્રમાણે) આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તેમ જ્ઞાનતંતુઓ ચેતનરહિત બની જવાને બદલે એકવાર તો તેઓ ઉત્તેજીત બને છે, અને આખુ શરીર દવાના ઝેરને બહાર કાઢી નાખવા માટે ઘણી વધારે મહેનત કરવા લાગે છે. પરંતુ જ્ઞાનતતુની અને શરીરની આવી જાગૃતિ પાછળથી અચુક રીતે આવનાર અચેતનપણા અને નાશની આરંભની સ્થિતિજ હોય છે એમાં કાંઇજ સંશય નથી.

એમ કહ્યા વગર ચાલે તેમ નથી કે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોને મટાડવાની બાબતમાં જેનાં બહુજ બણગાં ફુંકાય છે તેવી ઔષધોપચાર પદ્ધતિઓ કેવળ અશક્ત અને નકામી છે. ખરેખર ઘણાક બહુ પ્રસિદ્ધ અને અતિ કુશળ ગણાતા ડૉકટરોએ અનેકવાર કબુલ કર્યું છે કે આવાં દરદોમાં દવાઓ કાઇજ લાભ કરતી નથી. તેથી હવાની ફેરબદલી, મુસાફરીથી મનને મળતો આનંદ અને વિશ્રાંતિ અને એવાજ બીજા નિર્દોષ ઉપચારોની સાધારણ રીતે ડૉકટરો અને વૈદ્યો ભલામણ કરે છે, અને કદાચ આ પ્રમાણે કરનાથી થોડા વખત માટે ફાયદો થએલો દેખાતો હોય તો પણ તેમની આવા પ્રકારની ભલામણો ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકીએ છીએ કે ઔષધોપચારના હિમાયતી વૈદ્ય ડૉકટરો આવાં દરદોના ખરા સ્વરૂપ અને મૂળ કારણો વિષે કેટલા અજ્ઞાન છે. આ પ્રમાણે જે વાત ઔષધોપચારથી મુદ્દલ બની શકતી નથી અને આગેવાન વૈદ્ય ડૉકટરોનાં મન જે વાત વિષે અતિ ગુંચવાડામાં પડેલાં છે તે વાત જળોપચાર પદ્ધતિએ પાર પાડી છે, અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી છે.

એ જાણીતી વાત છે કે આપણાં શરીરોમાં બે જાતના જ્ઞાનતંતુઓ હોય છે તેમાંથી એક જાતના જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇચ્છાશક્તિને તાબે હોય છે અને આપણી મરજી મુજબ કામ કરે છે. તથા બીજી જાતના જ્ઞાનતંતુઓ જેને અંગ્રેજીમાં 'સીમ્પથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ' કહે છે તે આપણી ઇચ્છાશક્તિથી સ્વતંત્ર હોય છે, અને શ્વાસપ્રશ્વાસ, પચનક્રિયા, રૂધિરાભિસરણ વગેરે ક્રિયાઓ આપણી જાગૃત તેમજ નિદ્રાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં સતત ચલાવ્યા કરે છે. પરંતુ શરીરમાં વિજાતીય મળના સંચયને લીધે પેદા થતા સર્વે રોગો જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓની જાતનાજ હોય છે એમ કહેવામાં આવે ત્યારે કેટલાકને પહેલાં તો આશ્ચર્ય ઉપજે છે. પરંતુ ખરી વાત તો તેજ છે, કારણ કે સામ્યપણે અને સુખપૂર્વક ચાલતી શરીરની અંદરની વિવિધ ક્રિયાઓમાં વ્યાધિને લીધે જ્યારે વિક્ષેપ કે અડચણ પડવા લાગે અને તે રીતે કોઇ જાતની પીડા ઉભી થાય છે ત્યારેજ રોગની હયાતી વિષે આપણને જ્ઞાન થાય છે.

કુદરતી રીતે તો આમ બને છે ત્યારે વ્યાધિ થોડોઘણો આગળની સ્થિતિને પહોંચી ગએલો હોય છે; પરંતુ ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે વ્યાધિનિદાન ચોકસ રીતે કરી શકાય છે. અકસ્માતવડે થતી ઇજાની વાત બાદ કરતાં એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો એકઠા થયા વગર શરીરમાં વ્યાધિ કદી પેદા થઈ શકે નહિ. શરીરમાં થતો હરેક જાતનો વિજાતીય દ્રવ્યનો મળસંચય શરીરના અમુક અમુક અવયવોમાંજ વિકાર કે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે તે અવયવો કે શરીરના ભાગને ચલાવનાર અને તે સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યાં સુધી આ રીતે જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ વિકાર થતો નથી ત્યાં સુધી વ્યાધિના અસ્તિત્વ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

શ્વાસપ્રશ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ અને પાચનક્રિયામાં વિઘ્ન કરનારા રોગો બહુ ધીમે ધીમે દેખાવા લાગે છે. આવા રોગોમાં પણ તે તે અવયવોમાં મળસંચય થઇને તેમની ક્રિયામાં વિકાર થયા પછી જ્યારે તેમની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓ બગડવા લાગે છે ત્યારેજ આપણને ખબર પડે છે; પરંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇચ્છાશક્તિને આધીન નથી, પણ તેઓ જ્યારે બરાબર રીતે કામ કરતા હોય છે ત્યારે ઇચ્છાશક્તિને આધિન નહિ એવા મૂત્રપિંડ, આંતરડાં, મૂત્રાશય, હોજરી, રક્તાશય કે હૃદય, ફેફસાં વગેરે અવયવોનું કામ પણ નિયમિત રીતે બરાબર ચાલે છે. જઠર, મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશય, હૃદય, ફેફસાં ઇત્યાદિ અવયવોની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ જ્યાં સુધી વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો દાખલ થાય નહિ ત્યાં સુધી તે તે અવયવોના રોગ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આ રીતે સમજી શકાશે કે દરેક અવયવના વ્યાધિમાં તે તે અવયવ સાથે સંબંધ ધરાવતા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ રોગ પેદા થએલા હોય છે. એટલે કે, દાખલાતરીકે, પાચનક્રિયા સંબંધીના દરદથી પીડાતાં મનુષ્યનાં જઠર સાથે જોડાએલા અને પાચનક્રિયા ચલાવતા જ્ઞાનતંતુઓ પણ હંમેશાં બગડેલા હોય છેજ.

આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની તન્દુરસ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારી રીતે ચાલતી પાચનક્રિયાની જરૂર છે. કારણ કે રોગી માબાપ તરફથી બાળકને વિજાતીય પદાર્થોવાળા શરીરનો જે વારસો મળે છે તે વાત બાદ કરતાં બીજા સર્વ પ્રકારના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો બગડેલી પાચનક્રિયાને લીધેજ શરીરમાં એકત્ર થવા પામે છે. દરેક રોગ, અને તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વ દરદો, કાંતો વિકારી પાચનક્રિયાને લીધે અગર તો માબાપ તરફથી મળતા મળપૂર્ણ શરીરના વારસાને લીધે પેદા થાય છે. સર્વ રોગોનું આ એકસરખું સર્વસામાન્ય કારણ છે. આવી સ્થિતિમાં જો શરીરને નિર્મળ કરવા માટે જરૂર જેટલી જીવનશક્તિ ફાજલ પડી શકે તેમ હોય છે તો કોઈ એક જાતનો તીવ્ર રોગ (ક્યુરેટિવ ક્રાઇસીસ) ઉત્પન્ન થઇ શરીરમાં એકઠા થએલા કચરાને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન આરંભાય છે; પરંતુ આ પ્રમાણે કરવા જેટલી જીવનશક્તિ ફાજલ પડી શકે તેમ હોતું નથી, ત્યારે જીર્ણ દરદો શરીરમાં ઘર ઘાલી રહેલાં જોવામાં આવે છે. આવા વિકારો કદી બંધ પડતા નથી, બહુ થાય તો તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે, અને આખરે અગાઉ વર્ણવેલાં દુઃખદ જ્ઞાનતંતુનાં અને મનનાં દરદોને જન્મ આપે છે. ટુંકામાં કહીએ તો જ્ઞાનતંતુનાં દરદો એ માત્ર નહિ મટેલા જીર્ણ શારીરિક વ્યાધિઓજ છે, અને આ સિદ્ધાંતમાં રોગનાં બહારનાં લક્ષણો ગમે તેટલાં જુદાં હોય તેથી હરકત આવતી નથી.

બીજા ઘણીક જાતના રોગોમાં બને છે તેમ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓમાં પણ એક ખાસ લક્ષણ આપણા જોવામાં એ આવે છે કે દરદીને કાં તો બહુજ શરદી કે ગરમીની લાગણી થયા કરે છે અને આ બને પ્રકારની લાગણીઓ શરીરની જ્વરગ્રસ્ત હાલતનુંજ પરિણામ છે.

આ રીતે આપણે એક અતિ અગત્યના નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ, અને તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદો શરીરમાં છૂપું અથવા ગુપ્તપણે રહેલા જ્વર-તાવનેજ સૂચવે છે. આમ હોવાથી શીતળા, ઓરી, અછબડા, રાતડીયું, કંઠરોહિણી, ચાંદીપ્રમેહ ઇત્યાદિ રોગોનાં કારણ જેમ વિજાતીય મળસંચય અને ગુપ્તજ્વર હોય છે; તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનતંતુના સર્વે વ્યાધિઓનું પણ તેવુંજ કારણ હોય છે, એમ હવે જો અમે જણાવીએ તો તે તદ્દન યોગ્યજ છે. આ ઉપરથી વળી એ પણ નિશ્ચય બાંધી શકાય છે કે બીજા વ્યાધિ મટાડવામાં જળોપચારના જે ઉપાયો કામ લાગે છે તેના તેજ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓ મટાડવામાં પણ અકસીર નિવડવા જોઇએ. અને આ વાત ખરી હોવાનો પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને બીજા સેંકડો ઉપચારકોએ સાજા કરેલા દરદીઓ તરફથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદોનાં ખરાં સ્વરૂપ, મૂળ કારણ અને યોગ્ય ઉપાય વિષે આપણને ચોક્કસ ખ્યાલ આવે છે. ઔષધોના હિમાયતી વૈદ્ય ડૉક્ટરોની માફક અંધારામાં અથડાવાને બદલે વ્યાધિ વિષે ખાતરી લાયક જ્ઞાન આપણને આ રીતે પ્રાપ્ત થવાથી જ્ઞાનતંતુઓના દરદીઓને આપણે અકસીર સહાયતા અર્પી શકીએ છીએ.

જાતજાતના અનેક વ્યાધિઓના ભિન્ન તરફ ઉપર કહેલા દ્રષ્ટિબિંદુથી જે મનુષ્ય જોશે તેને જણાયા વિના નહિજ રહે કે વ્યાધિનાં લક્ષણોનું ખરૂં સ્વરૂપ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જે સમજતો હોય તેજ વ્યાધિને મટાડવાને માટે ખરા અને અકસીર ઉપાય આપવાને શક્તિવાન હોય છે. જેમ એક સરદાર પોતાનાં લશ્કરના દરેક સિપાઇના ગુણ સ્વભાવ વગેરેથી બરાબર માહીતગાર હોય તોજ તેમનો ઘટતો ઉપયોગ કરે અને તેમની સહાયતા વડે વિજય મેળવી શકે છે. તેજ પ્રમાણે સર્વે વ્યાધિઓ અને તેમનાં સર્વે લક્ષણો વિષેનું બહુવ્યાપિ અને સર્વસામાન્ય જ્ઞાન જેને હોય તેજ ઉપચારક દરદીને સાજો કરી શકે છે. શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વે અંગો એક બીજા સાથે અતિ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે અને એકજ જાતનું લોહી સર્વેમાં ફર્યા કરે છે, તેથી જો કે અમુક સંજોગોને લીધે વ્યાધિનાં લક્ષણો શરીરના કોઇ એક ભાગમાંજ દેખાવ દે છે, તો પણ તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે શરીરનાં બાકીનાં બીજાં બધાં અંગો અને બીજા બધા ભાગમાંનું લોહી કેવળ તદ્દન તન્દુરસ્ત છે. આ અતિ મહત્વની અને સત્ય વાતને વિસરી જઇને વર્તમાન કાળમાં ડૉક્ટરોને "સ્પેશીએલીઝમ" નું ગાંડપણ લાગ્યું છે જેને લીધે તેઓ નાક, કાન, આંખ, ગળું, ફેફસાં, હૃદય, વગેરે અવયવોમાંથી ફક્ત એકજ અવયવના રોગો મટાડવા માટે માત્ર તે તે અવયવોનાજ ઉપાયો કરે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આખા શરીરના એકી વખતે ઉપાયો કરવાને બદલે પોતાની દ્રષ્ટિને અતિ સાંકડા પ્રદેશમાં રોકી દેવાથી તેઓ વૈદ્યકશાસ્ત્રને આડકતરી રીતે અને દરદીઓને સીધી રીતે બહુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનું નિદાન અથવા પરીક્ષા કરવામાં ઔષધીશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ ઘણાજ અજ્ઞાન હોય છે, અને તેજ પ્રમાણે તેવા રોગો મટાડવાની બાબતમાં પણ તેટલાજ અશક્ત હોય છે. ઘણી વાર તો જ્ઞાનતંતુ સંબંધીના વ્યાધિઓને તેઓ મુદલ પારખી શકતા નથી. બીજે બધે ઠેકાણે ફેકટ ફાંફાં માર્યા પછી હજારો દરદીઓ છેવટે ડૉક્ટર કુહને પાસે

સલાહ માટે ગયા હતા તેવા સર્વ દરદીઓ ઔષધિશાસ્ત્રના નિર્માલ્યપણાની સબળ સાબિતી પુરી પાડે છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઘણાએક દરદીઓને ડૉક્ટરોએ તપાસીને એવું જણાવ્યું હતું કે, તમને કંઈ રોગ થએલો નથી અને તમારા શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારનો વિકાર નથી છતાં વિના કારણ તમે પોતે માંદા હોવાના ખ્યાલ રાખી ડૉક્ટરોની પાસે અથડાયા કરો છો અને દુઃખી થાઓ છો. આવા દરદીઓ અસંતોષ પામીને છેવટે જ્યારે ડૉક્ટર કુહનેની પાસે ગયા ત્યારે તેમને જોતાંની સાથેજ ડૉક્ટર કુહનેને માલુમ પડયું કે તેવા દરદીઓનાં શરીરો વિજાતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરેલાં છે. ડૉક્ટર કુહને જણાવે છે કે મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિનું નિદાન કરી પછી જળોપચારના વિવિધ ઉપાયો લાગુ કરતાં મારા સર્વ દરદીઓને એટલો જલદી લાભ થતો હતો કે તેઓ આશ્ચર્ય પામતા અને જેમ જેમ વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો શરીરમાંથી નીકળતો ગયો એટલાજ પ્રમાણમાં તેમના શરીરનો દેખાવ, શક્તિ, અને મનની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ગયો. જેણે જેણે આવી જાતના જળોપચાર પદ્ધતિના ઉપાયોનો યોગ્ય રીતે અનુભવ લઇ જોયો છે તેઓ સર્વે ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કાઢેલ નિદાન અને ચિકિત્સાની અતિ ઉત્કૃષ્ટતા વિષે સંપૂર્ણ ખાત્રી અને વિશ્વાસ ધરાવે છે.

જેઓ ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા અને ઉપચાર કરે છે તેઓની ઉપચારક તરીકેની સ્થિતિ ઘણી ચડીઆતા પ્રકારની થાય છે. ડૉક્ટર કુહનેની મુખ-પરીક્ષાશાસ્ત્રની રીત પ્રમાણે દરદીને તપાસવાથી દરદીને પોતાને ખબર પડે તે પહેલાં છાતી અને શરીરમાં વધતા જતા જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓની આગાહિ કે ચેતવણી વર્ષો પૂર્વેથી આપી શકાય છે. ખાસ કરીને બરડા અને બોચી ઉપર એકઠો થએલો મળસંચય જેને **"પૃષ્ઠસ્થ સંચય"** (Dorsal or back encumbrance) કહે છે તે જ્ઞાનતંતુના દરદોનું ખાસ ચિહ્ન છે એ વાત ખુલાસાવાર ડૉક્ટર કુહને પોતાના મુખપરીક્ષા શાસ્ત્રમાં સમજાવે છે.

માનસિક રોગો:—ઉપર કહેલી વાત મનના રોગોને પણ લાગુ પડે છે. આવા રોગોનાં ખરાં સ્વરૂપ વિષે પણ વૈદ્ય ડૉક્ટરો તેટલાજ અજ્ઞાત હોય છે. વૈદકનાં પુસ્તકોમાં મગજનાં દરદો થવાનાં જે કારણો લખેલાં હોય છે તે મૂળ અને મુખ્ય કારણો નહિ પણ ગૌણ હોય છે. કારણ કે અગાઉ વર્ષો સુધી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચિત થયાં કરે તે પછી ડૉક્ટરો જણાવે છે તેવાં કારણો માણસના મગજને બગાડી નાંખી ઉન્માદ—ઘેલછા વગેરે પેદા કરી શકે છે. કુદરત વિરુદ્ધ અસ્વાભાવિક જીવન ઘણો વખત ગાળવાને પરિણામે પાચનશક્તિ બહુ વિકારી થઇ જઈ અન્નનો અપક્વ રસ શરીરમાં મળ રૂપે ભરાઇ રહે છે. આવા મળસંચયનો નિકાલ જો કુદરતી ઉપચારોવડે કરવામાં આવતો નથી તો આખરે તેનું પરિણામ અસાધ્ય માનસિક વ્યાધિઓ અથવા આગળ વધતા લકવા (પ્રોગ્રેસિવ પેરાલિસિસ) માં આવે છે. એ તો દેખીતુંજ છે કે બધાં માણસો કાંઇ એક સરખા પ્રમાણમાં કુદરત વિરુદ્ધ જીંદગી ગુજારતા નથી અને તેથીજ બધાં માણસોને ઉપર કહ્યાં તેવાં ગંભીર દરદો થતાં નથી. દરદની જાતનો આધાર મળસંચયના પ્રમાણ અને સ્થાન ઉપર રહેલો છે. નુકસાનકારક પદાર્થોનો કચરો બહુ વધતે, વધતે શરીરના પૃષ્ઠ ભાગ (બરડો) ઉપર થઈ જ્યારે છેવટે મગજમાં દાખલ થાય છે ત્યારે વિષયોન્માદ, નપુંસકત્વ, ઘેલછા, લકવો, એટલે જાત જાતના પેરાલેસીસ વગેરે વ્યાધિઓના પંજામાં મનુષ્યો સપડાય છે. કેટલાંક મનુષ્યો આવા વ્યાધિઓ થવાનો બધો દોષ હાલના સુધરેલા જમાનાને માથે મકે

છે અને જાણે પોતાનો તો તેમાં કંઇ દોષજ ન હોય તેમ માનતાં જણાય છે. પરંતુ કુદરતના કાયદા તોડયા વગર આપણને ચાલેજ નહિ એવી ફરજ હાલનો કહેવાતો સુધારો આપણને પાડતો હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં ફક્ત આપણા વ્યાધિઓ માટે તે જવાબદાર લેખાય. પરંતુ આવી ખાસ ફરજ આપણને પાડવામાં આવતી ન હોય પણ માત્ર સ્વેચ્છાચારથી, અને હાલના જમાનાએ ઉત્પન્ન કરેલી મોજશોખની અનેક ચીજો અને એશઆરામના સાધનોથી આપણે લોભાઈ જઇને તેના ઉપભોગમાં ગુલામ જેવા બની જઇએ, અને તે રીતે રોગી બનીએ તો તેમાં દોષ જમાનાનો નહિ પણ આપણો પોતાનો છે. તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્તી મેળવવાનો કે જાળવવાનો એકલો એકજ માર્ગ આરોગ્યના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનો છે તેને બદલે ઝેરી દવાઓથી તંદુરસ્તી અને બળ મેળવી શકાય છે એવું શીખવનાર ઔષધિશાસ્ત્ર કે વૈદું આપણી હાલની દુઃખદ સ્થિતિના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. ઔષધિશાસ્ત્ર તો કહે છે કે દરદીને સાદું ચોખ્ખું પાણી પીવા આપવાથી નુકસાન થાય છે, તેથી તેને બદલે બીર, વાઇન, અને આલ્કોહૉલવાળાં બીજાં પીણાંઓ અને કેટલાક ઝરાઓનાં પાણી જેને અંગ્રેજીમાં મીનરલ વૉટર્સ કહે છે તે પીવાની ભલામણ કરે છે. કુદરતની વિરૂદ્ધ ચાલીને મનુષ્યો તમાકુ, ગાંજો, ચડસ વગેરે એટલા બધા પ્રમાણમાં અને સતત પીવા લાગ્યા છે કે જાણે મીલોની ચીમનીઓજ હોયને તેવા દેખાય છે. અને જાત જાતના દારૂ એટલા પ્રમાણમાં પીવાવા લાગ્યા છે કે મનુષ્યો દારૂ ભરવાનાં પીપ (Beer-barrels) જેવા બની ગયા છે. આના પરિણામે નિર્બળ બાંધો અને નિર્માલ્ય શરીરો, અને ઉત્સાહ વગરનાં મનવાળાં મનુષ્યોથી દેશ ઉભરાઇ જવા લાગ્યો છે. મૂળથીજ મળેલા નિર્બળ જ્ઞાનતંતુઓની પાસે કામ કરાવવા માટે તેમને ઉશ્કેરનાર તમાકુ દારૂ અને ટૉનિક દવાઓની જ્યાં ત્યાં બહુ જરૂર પડવા લાગી છે. આ ઉપરાંત વળી બંધ બારણાંવાળા અને હવાની અવરજવર વિનાના ઘરમાં કામ કરવાથી તથા સેંકડો માણસોને એકઠાં મળીને કામ કરવું પડે તેવી મીલો અને ફેક્ટરીઓએ દેશની તંદુરસ્તીની પાયમાલી કરી નાંખી છે.

પરંતુ શહેરોથી દુર આવેલાં ગામડાંઓ જ્યાં હાલમાં કહેવાતા સુધારાનો પવન હજુ સુધી વાયો નથી અને જ્યાં સ્ત્રી પુરૂષો દરરોજ નિયમિતરીતે ખુલ્લી હવામાં કામ કરે છે અને સાદા આહાર ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને જેમને હાલના દવાઓના શાસ્ત્રનો માઠો ચેપ હજુ લાગ્યો નથી તેઓમાં અગાઉ કહ્યા તેવા મગજના વ્યાધિઓ તદન નહિ જેવા હોય છે. જો ક્વચિત તેવાં દરદો ત્યાં જોવામાં આવે છે તો તે દારૂડીઆ માબાપનાં છોકરાંમાં હોય છે. તેનું કારણ એકે દારૂડીઆ માબાપ તરફથી વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપી કચરાથી ભરેલા શરીરોનો વારસો તેમનાં છોકરાંને મળે છે; જેને પરિણામે તે છોકરાને કોઇ મગજનો વ્યાધિ, અથવા બીજો કોઇ ગંભીર વ્યાધિ થાય છે; કારણ કે "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" એ કહેવત પ્રમાણે રોગી અને વ્યસની માબાપનાં છોકરાં તંદુરસ્ત હોવાનો ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે.

આલ્કોહૉલના ઓછા વધારે પ્રમાણવાળા દારૂને પીવાથી શરીરમાં તેની વ્યવસ્થા કરવામાં એટલું જીવનબળ રોકાઇ અને વપરાઇ જાય છે કે બીજું કોઈ કામ કરવા માટે શક્તિ ફાજલ પાડી શકાતી નથી. દારૂડીઆઓને લાગતી અતિશય કંટાળાની લાગણી અને અતિશય અસ્વાભાવિક ગાઢ નિદ્રાનું કારણ ઉપર કહ્યું તેમ દારૂને પચાવવામાં શરીરને પડતો પરિશ્રમ એજ છે. દારૂડીઆઓના પેટમાં ખોરાક કોહી જઇને જે નુકશાનકારક વાયુઓ

પેદા થાય છે તેની અસરને લીધે મગજ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી દારૂડીઆનાં મગજ બહુ ખરાબ થઈ જાય છે. દારૂ પીવાથી પોતાનું ભાન ભૂલી ગયો હોય અગર તો દારૂને લીધે જે અર્ધ ઉન્મત્ત અવસ્થામાં આવી ગએલો હોય તેવો કોઇ મનુષ્ય સ્ત્રીસંગ કરીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો તેવી પ્રજા લગભગ હંમેશાં ગાંડી અગર તો સાડા ત્રણ પાયાનીજ પાકે છે, અથવા તો નાની ઉમરમાંજ નાશ પામે છે.

માબાપ તરફથી મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો મળવાથી અથવા તો શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો સંચય થવાથી થતા કોઇ પણ જાતના મગજના વ્યાધિનું અગત્યનું કારણ બગડેલી પાચનક્રિયાં છે અને તેથી અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે બીજા સર્વે વ્યાધિઓની માફક મગજનાં દરદો પણ પેટમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

માણસ જેમ વધારે સાદું અને કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમ તે વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી રહી શકે છે. આજ કારણથી અમેરિકામાં ગુલામી કરતા સિદિઓને જ્યાં સુધી સાદા ખોરાક ઉપર મહેનતુ જીંદગી ગાળવી પડતી હતી ત્યાં સુધી તેઓ મગજના વ્યાધિઓથી મુક્ત રહ્યા હતા; પરંતુ જ્યારથી તેમને સ્વતંત્રતા અને તે સાથે હાલનાં મોજશોખનાં સાધનોવાળી એશઆરામની જીંદગી બક્ષવામાં આવી ત્યારથી સુધરેલા જમાનાનું વિષ તેમની આખી જાતમાં સંચાર કરી રહ્યું છે.

એ જાણીતી વાત છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજના વ્યાધિઓ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. આનું એક ચોક્કસ કારણ એ છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓ તમાકુ અને દારૂનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. જે સ્ત્રીઓમાં ગાંડપણ, ઉન્માદ વગેરે જોવામાં આવે છે તેઓમાં તપાસ કરતાં મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો હોવાનું કારણ મળી આવે છે.

મગજના ઘણાક વ્યાધિઓમાં એવું જોવામાં આવે છે કે વ્યાધિ થતા પૂર્વે અગર તો વ્યાધિના વધારાની સાથે સાથેજ શરીર અને મનની ક્રિયા બહુ તેજ થયેલી જોવામાં આવે છે.

વ્યાધિમાં આવે છે. કેટલાક તીવ્ર રોગોમાં મગજનાં દરદો એકાએક દેખાવ દે છે અને પાછાં એકાએક અદૃશ્ય થઇ જાય છે. આમ થવાનો આધાર શરીરના અંદરના ભાગ ઉપર વિજાતીય પદાર્થોના ઓછા વધારે દબાણ ઉપર રહે છે. ઉન્માદ અથવા ગાંડપણના કેટલાક દાખલામાં એમ બને છે કે વચ્ચે કેટલીક મુદત સુધી દરદી તદન ડાહ્યો અને સાજો થઇ જાય છે. પરંતુ વિજાતીય પદાર્થોનું કોઇક કારણસર ઓછું થએલું દબાણ પાછું વૃદ્ધિ પામેલા બળથી વધી આવતાં દરદી અગાઉના કરતાં પણ વધારે ઉન્માદ દશાને પામે છે.

ધીરે ધીરે વધતો જતો લકવો જેને ઇંગ્રેજીમાં "પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ" કહે છે તે બીજું કંઇજ નહિ પણ આગળ વધેલો મગજનો વ્યાધિજ છે. દવાની હીમાયત કરનારા વૈદ્ય ડૉક્ટરો એમ ખાતરી આપતા જોવામાં આવે છે કે ઘણીવાર બહુજ તદુરસ્ત અને સર્વોત્તમ શરીરબળવાળાં મનુષ્યો પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસનાં ભોગ થઇ પડે છે. ખરી તંદુરસ્તી કોને કહેવી તે વિષેનું દવા વાપરનારા ડૉક્ટરોનુ અજ્ઞાન આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઇ આવે છે. કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના અભ્યાસીઓ આ બાબતમાં વધારે જાણે છે કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ જેવુ ભયંકર દરદ કદી પણ એકાએક થઇ આવી શકે નહિ પણ તેનાં મૂળ વરસો આગમચથી શરીરમાં ફેલાતાં જતાં હોય છે જે વિષે ડૉક્ટર કુહનેનું મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર બહુ સારી રીતે જ્ઞાન આપી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે ખાતરીપૂર્વક જાણીએ છીએ કે તદત તન્દુરસ્ત માણસને મગજના વ્યાધિઓ થઇ આવવાની વાત તદન જુઠી અને હાસ્યપ્રદ છે.

મગજના વ્યાધિઓ મટાડવાનો એક રસ્તો એ છે કે તેવા વ્યાધિના કારણરૂપ વિજાતીય પદાર્થોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરી કાઢવો. આ વાતની સત્યતાનો અનુભવ પૂર્ણ પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને તેમની પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરનાર બીજા ઉપચારકોને હાથે સાજા થએલા અનેક ઉન્માદના દરદીઓ પૂરો પાડે છે.

ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે વર્ણવે છેઃ–ઘણાં વર્ષથી પૂરેપૂરી ગાંડી થઇ ગએલી એક તેત્રીસ વર્ષની સ્ત્રીને તેના માબાપ મારી પાસે લાવ્યા. આ દરદી કુટુંબનાં માણસોને રાત દિવસ બહુ હેરાન કર્યા કરતી હતી. તેને તપાસ્યા પછી મને જણાયું કે વિજાતીય મળસંચયની જગ્યા એવી હતી કે તે મટી શકે અને તેથી હીંમતપૂર્વક મેં મારા પાણીના ઉપાય અજમાવવાની તેમને ભલામણ કરી. તે વખતે દરદીના મગજની સ્થિતિ એવી ખરાબ હતી કે પોતાની મેળે મારા બતાવેલાં સ્નાન લઇ શકે નહિ તેથી તેની માને તે કામ કરવું પડતું હતું, છતાં એક મહિનાની ટુંક મુદતમાંજ તેની તબીયત એટલી સુધરી ગઈ કે તે બતાવેલા ઉપચાર પોતાની મેળે લેવા લાગી; અને અગાઉની ટેવો તેણે તજી દીધી. છ મહિનામાં તો આ સ્ત્રી તદન સાજી થઈ ગઈ.

ઉપરના દાખલામાં જલદી લાભ થવાનું કારણ વિજાતીય મળસંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને નહોતો તે હતું, કે જેથી તેની પચનક્રિયા જલદીથી સુધરી શકી. વળી દરદીનું ગાંડપણ તોફાની જાતનું નહોતું, પરંતુ ઉલટું દરદી બોલ્યા ચાલ્યા વગર દીલગીર થઇને રાતદિવસ બેસી રહે તેવી જાતનું હતું તેથી પણ દરદ વહેલું મટવામાં મદદ મળી.

પરંતુ જે દાખલામાં મળસંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને થયો હોય અગર તો કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો કરવાનું કેવળ અશક્ય હોય એવી દરદીની સ્થિતિ હોય તો તેવા વ્યાધિને

ભાગ્યેજ મટી શકે તેવો ગણી શકાય. દાખલા તરીકે ઘણાક દરદીઓ એવા હોય છે કે મહા પ્રયત્ને પણ કટિસ્નાન વગેરે ઉપચારો લેવાનું દરદીને સમજાવી શકાતું નથી. અને તેથી તેવા હઠીલા અગર તો મગજના ખસેલા દરદીઓને સાજા કરી શકાતા નથી. ક્ષયરોગની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ રોગની અંતિમ સ્થિતિરૂપ છે. તેથી કરીને વખતસર ઉપચાર કરવામાંજ સાજા થવાની મુખ્ય આશા રહે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ કરેલી શોધ પહેલાં આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ હતું, કારણ કે વ્યાધિની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિષેની ચેતવણી વૈદ્ય ડૉક્ટરો આપણને આપી શકતા નથી અને અમુક પ્રમાણમાં મગજના વ્યાધિઓ વધી ગયા પછી ખબર પડે ત્યારે તેને માટે ખરા અકસીર ઉપાયો કયા છે તે વિષે પણ આપણે અજ્ઞાત હતા. પરંતુ હવે તો કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ભવિષ્યમાં થનાર મગજના વ્યાધિઓ સંબંધી ચેતવણી આપણને અગાઉથી મળી શકે છે અને કુદરતી જળોપચારવડે તેમને ચોક્કસ રીતે અટકાવી અને મટાડી શકાય છે.

ઘેલછા અને ઉન્માદ જેવાં દરદો અસાધ્ય અને નહિ મટે તેવાં ગણાય છે, પરંતુ સત્ય વાત તેથી ઉલટીજ છે. આના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.

ચાંદી-પ્રમેહના પરિણામે એક મનુષ્યને પ્રોગ્રેસીવ પેરાલેસીસ અથવા વધતા જતા લકવાનું સખત દરદ લાગુ પડયું હતું. કેટલાંએ વરસથી આ દરદીનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હતો. તેમાં વળી ધંધા-રોજગારની ફીકર ચિંતાઓને લીધે વધારો થતો ગયો અને ઘણાક ઉપચારો કરવા છતાં કંઈજ વળ્યું નહિ. ઈ. સ. ૧૮૯૭ ના જુલાઈ માસમાં આ દરદી કેટલાક ડૉક્તરોની ભલામણને લીધે એક પ્રખ્યાત ઝરાનું પાણી પીવા માટે ત્યાં જઈ રહ્યો, પરંતુ તે પાણીની તેના ઉપર એટલી ખરાબ અસર થઈ કે તેની સ્થિતિ વધારે ગંભીર બની. તેની બોલવાની શક્તિ બગડી ગઈ અને પોતે શું બોલે છે તેનું તેને ભાન રહેતું નહિ. સૈાથી પ્રસિદ્ધમાં પ્રસિદ્ધ ચાર ડૉક્ટરોને કનસલ્ટેશન માટે બોલાવવામાં આવ્યા, જેઓએ પારાનો મલમ શરીરે ચોળવાની ભલામણ કરી. પરંતુ તે દવાનો ફક્ત ચાર વખતજ ઉપયોગ કર્યો, એટલામાં તે દરદીની એટલી ખરાબી થઈ ગઇ કે ડૉક્ટરે તેને એક સવાલ પૂછ્યો તેનો તે મુદ્દલ જવાબ આપી શક્યો નહિ પણ તેનો તે સવાલ પોતે બોલી બતાવવા લાગ્યો. ડૉક્ટરોએ તેના સાજા થવાની આશા મૂકી દીધી, ત્યારે તે દરદીને વીએના શહેરમાં લઈ જવામાં આવ્યો અને ત્યાં [illegible] બડ [illegible]પ્રોફેસરને બતાવવામાં આવ્યો. આ

શકતેા નહિ, કારણ કે ઇચ્છાશક્તિ તેની તદ્દન નાશ પામી હતી. ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને સાદા કુદરતી આહારને લીધે તરતજ સુધારેા થતેા દેખાયેા અને ત્રણ દિવસમાં પાચનશક્તિ સુધારા ઉપર આવી. એક અઠવાડીઆમાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે આવ્યું અને ફરીથી વાત કરવા લાગ્યેા. નિયમિત રીતે આ પ્રકારનેા સુધારેા આગળ વધતેા ચાલ્યેા અને બે માસની મુદતમાં તેા તે તદ્દન સાજો થઇ ગયેા અને પ્રેાગેસીવ પેરાલેસીસનું નામ નિશાન પણ મુદ્દલ રહ્યું નહિ.

ડૉક્ટર કુહનેએ લખેલા ઉપરના બે દાખલાઓ સર્વ વ્યાધિના એકત્વ વિષેના સિદ્ધાંતનેા સબળ પુરાવેા આપે છે. બીજી જાતના દરદની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ એકજ કારણથી ઉત્પન્ન થતા ન હેાત તેા બીજા વ્યાધિઓને મટાડનાર ઉપાયેા વડે મગજના વ્યાધિઓ પણ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કદી મટી શકત નહિ.

પ્રકરણ ૮ મું. ફેફસાંના વ્યાધિઓ.

ફેફસાંનેા વરમ (ન્યુમેાનીઆ), ક્ષય, ફેફસાંના આવરણનેા સેાજો (પ્લ્યુરિસિ), ચામડીના ક્ષય જેવાં ' લ્યુપસ ' આદિ દરદેા.

વૈદ્ય ડૉક્ટરેાને અતિશય ગુંચવાડામાં નાખનાર અને દવાઓ અને રસીઓના સર્વ ઉપાયેાને લેશ માત્ર નહિ ગણકારનાર એવેા બીજો વ્યાધિ તે ફેફસાંનેા ક્ષય છે. આ રેાગ વર્તમાનકાળનેા જબરામાં જબરેા યમદૂત છે, અને તે સમગ્ર મનુષ્ય જાતને ભયથી કંપાવે છે તથા દરદીની ઉમર, હેાદ્દા કે ધંધાની લેશ માત્ર દરકાર કર્યા વગર તેમનેા ભેાગ લીધેજ જાય છે.

જુદા જુદા સ્વરૂપે અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં ક્ષયરેાગ જેટલેા બહેાળા વિસ્તારમાં ફેલાયેલેા છે તેટલેા કદાચ બીજો કેાઇ રેાગ ફેલાયેલેા નથી. આ રેાગનાં બહારનાં ચિન્હેા અગર લક્ષણેા એટલાં તરેહવાર હેાય છે કે બે દરદીમાં ભાગ્યેજ તે એક સરખાં જોવામાં આવે છે. એક દરદીને હાંફણની માફક શ્વાસ લેવામાં ઘણીજ અડચણ પડતી હેાય છે, બીજા દરદીનું માથું હંમેશાં બહુ દુઃખ્યા કરે છે, ત્રિજાની પાચનક્રિયા મંદ પડી ગએલી હેાય છે, ચેાથાને પેાતાના મરણ પૂર્વે પંદર દિવસ અગાઉ છાતીમાં શરદી થઈ પેાતે મૃત્યુવશ થયેા તે પહેલાં શરીરમાં કાંઇજ અવ્યવસ્થા જણાતી નથી, પાંચમાને પણ કાંઇજ દરદ હેાય એમ લાગતું નથી; છતાં એકાએક શીઘ્રવેગી ક્ષયરેાગ (ગૅલપીંગ કંઝમ્પશન) તેના શરીરમાં દેખાય છે તે પછી થેાડાજ દિવસમાં તે મરી જાય છે, છઠ્ઠાને હાડકાના સડા જેવું દરદ થયાનું લાગે છે, છતાં ખરી રીતે તેને ક્ષયરેાગ લાગુ પડેલેા હેાય છે. ઘણા માણસેા જેમનાં ફેફસાં બગડેલાં હેાય તેમને ખભામાં દરદ જણાય છે, અને બીજા કેટલાકની આંખેા અને કાન ચાલુ રેાગી રહ્યા કરે છે; અને તે રીતે મૂળ કારણ ક્ષયરેાગ તરફ કેાઇનું ચાલતાં સુધી ધ્યાન પહેાંચતું નથી. કેટલીક વખતે વળી ગળામા સ્વર નલિકામાં અને શ્વાસનળીમાં તથા માથામાં શરદી ચાલુ રહ્યા કરે છે તેનું કારણ પણ ઘણીવાર ગુપ્ત ક્ષયરેાગજ હેાય છે. બીજા કેટલાકને વળી પગના સડાનેા વ્યાધિ હેાય છે, જ્યાં ગુમડાં અને ઘાગં પડી વરસેાનાં વરસેા સુધી પરૂ વહ્યા કરતું હેાય છે. તેજ પ્રમાણે " લ્યુપસ " અને " હરપીસ " જેવાં દરદેાની

પાછળ ક્ષયરોગ રૂપી રાક્ષસ છુપાઇને બેઠેલો હોય છે, જેની ભાળ ફક્ત ડૉક્ટર કુનહેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર વડેજ લાગી શકે છે.

લગભગ સર્વે ક્ષયરોગી મનુષ્યોનું એક ખાસ લક્ષણ એ હોય છે કે તેઓ પોતાનાં મ્હોડાં થોડા વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં રાખે છે. તેઓ દિવસેજ આ પ્રમાણે કરે છે એમ નથી, પણ જલદી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાય માટે રાત્રે પણ ઉંઘતી વખતે તેઓ મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે; તેમના શરીરની અંદર જરૂર કરતાં વધારે ગરમી હોવાથી તેને શાન્ત કરવા માટે બહારની ઠંડી હવા વધારે જડપથી અંદર લેવા માટે તેઓ પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે.

શરીરમાં સર્વ સ્થળે ફરતા લોહીને ચોખ્ખી હવાવડે શુદ્ધ કરતા રહેવાનું કામ ફેફસાંનું છે. જ્યારે આ ફેફસાં વિજાતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે રક્ત શુદ્ધિનું કામ તેઓ બરાબર રીતે બજાવી શકતાં નથી; અને તેથી શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઇતો કચરો વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં શરીરની અંદર એકઠો થતો જાય છે. આ સઘળી અવ્યવસ્થા ફેફસાંથીજ આરંભાએલી હોવાથી તેમનેજ વધારેમાં વધારે નુકસાન પહોંચે છે. પરિણામે રક્તનું બંધારણ ઘણુંજ મલીન અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને તેને લીધે શરીરના અંદરના ભાગમાં સુકી બાળી નાખે તેવી ગરમી પેદા થાય છે. શરીરની અંદરની આવી અતિશય ગરમીને લીધે ફેફસાં હંમેશાં સુજેલાં અને gangrenous રહ્યા કરે છે. એવા gangrenous ભાગ પછી મૃત ટીસ્યુ Tissue જેને કહે છે તેવા બની જાય છે, અને આખરે ઉધરસ આવીને બલગમ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે.

હાલમાં ક્ષય રોગની જાતના બધા વ્યાધિઓ વાસ્તવિક રીતે ઘણા ભયની નજરથી જોવામાં આવે છે. ઔષધિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પરકશન અને ઑસ્કલ્ટેશન percussion and auscultation ની પદ્ધતિવડે ખાતરીપૂર્વક ક્ષયની ચિકિત્સા વખતસર કરી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે વ્યાધિ ઘણો જ વધી જાય છે અને લગભગ અસાધ્ય બની જાય છે ત્યારેજ તેની ખબર તેમને પડે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ક્ષય રોગની શરૂઆત વિષેની ચેતવણી વર્ષો અગાઉથી મળી શકે છે, છતાં તેનો લાભ પ્રજા લેતી નથી એ બહુજ દીલગીરીની વાત છે. ફેફસાંમાં પડેલા ખાડાઓ અને કોહી ગએલા ભાગ ઓપરેશન વડે કાપી કાઢવાથી અગર તો ટુબરક્યુલીન જેવી દવાઓ અને રસીઓ શરીરમાં પીચકારી વડે દાખલ કરવાથી આ રોગ મૂળમાંથી કદી મટાડી શકાતો નથી. ક્ષય જેવા ફેફસાના ભયંકર વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવાનો માત્ર એકજ ખરો ઉપાય છે, અને તે એ છે કે જે પ્રકારના કુદરત વિરૂદ્ધ જીવનથી વ્યાધિનાં મૂળ શરીરમાં પ્રસરતાં ગયાં હોય તેવા અસ્વાભાવિક જીવનને બદલે કુદરતી નિયમોને અનુકૂળ નિયમિત ખાનપાન, નિર્દોષ રહેણીકરણી, પવિત્ર વિચાર અને સાદું જીવન આચરતા થવું. તેની સાથે ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ખંતથી ઘણા લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાથી અવશ્ય લાભ થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર રોગને થતોજ અટકાવવાની ખાસ જરૂર છે અને તે માટે કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે વખતસર ચેતવાની જરૂર છે. ઘણાં મનુષ્યો તો પોતે જરા પુષ્ટ દેખાતાં હોય અને સાધારણ રીતે ખાઈ પી શકતાં હોય એટલે પોતાને ક્ષયરોગ થવાનો મુદ્દલ સંભવ સ્વીકારી શકતાં નથી, અને પરિણામે દુઃખી થાય છે. ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો આવો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છેઃ-" ઉપર ઉપરથી જોતાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત દેખાતી એક જુવાન સ્ત્રી નોકરને સારામાં સારા હેતુપૂર્વક મેં ચેતવણી આપી કે, ક્ષય રોગના સ્પષ્ટ ચિન્હોથી તું

પીડાય છે અને જો મારા બતાવેલા ઉપચારો બરાબર રીતે વખતસર કરવા નહિ માંડે તો એકાદ વર્ષમાં તારો જીવ જશે. આના જવાબમાં તે બાઇએ કહ્યું કે મારામાં કંઇ રોગ નથી અને તેથી કોઈ પણ જાતના ઉપાય કરવાની જરૂર નથી. મેં તે પછી કાંઇ કહ્યું નહિ પરંતુ તે સ્ત્રીના મરણ પૂર્વે ચાર મહીના અગાઉ ઉપર કહેલી ચેતવણી ફરીથી મેં તેને આપી, છતાં કમનશીબે તે સ્ત્રીએ અગાઉ મારફ્ક જવાબ આપ્યો. તે પછી ત્રણ મહીને એકાએક તે ખાટલાવશ થઈ અને ફક્ત ચારજ અઠવાડીયાંમાં ગેલપીંગ કંઝમ્પશને તેનો જીવ લીધો."

ફેફસાંના વ્યાધિઓ થવાનાં કારણો વિષે હવે આપણે વિચાર કરીએ. પૂર્વે બીજી કોઈ જાતના થએલા વ્યાધિઓને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવાને બદલે દવાઓના ઉપચાર વડે શરીરની અંદર દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે આખરે તેઓ ફેફસાંનાં દરદોમાં પરિણામ પામે છે. જાતજાતના જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ ફેફસાંના દરદોના મૂળરૂપ બહુધા હોય છે. આવાં રોગી માબાપોથી પેદા થએલાં છોકરામાં પણ ફેફસાંના વ્યાધિ તરફનું વલણ હોય છે. ચાંદી, પ્રમેહ, પ્રદર વગેરે વ્યાધિઓ ઉપર સખત દવાઓ વાપરવાથી તે દબાઈ ગએલા બહારથી દેખાય છે; પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં અને દવાઓનાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલાં વિષમય વિજાતીય તત્વો સ્ત્રીબીજ અને પુરૂષબીજ એટલે ધાતુ અને રેતસને વિકારી બનાવી ગર્ભાધાન કાળે રોગી શરીરનો વારસો બાળકને આપે છે, જે આગળ જતાં કંઠમાળ કે ક્ષય રોગવાળું બને છે. માબાપના સારાં ખોટાં એકે એક લક્ષણો સૂક્ષ્મરૂપે તેમનાં વીર્ય કે ધાતુમાં રહેલાં હોય છે, અને તેની મારફ્ત તેમનાં બાળકોમાં તે ઉતરી આવે છે. ડોક્ટર કુહને કહે છે કે કંઠમાળ અથવા ગંડમાળવાળા લગભગ સર્વે દરદીઓ આગળ જતાં ક્ષય રોગી બને છે. તે ઉપરથી એમ કહી શકાય કે કંઠમાળ એ ક્ષય રોગનું માત્ર પૂર્વરૂપ છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે શરૂઆતમાં એટલે કે કંઠમાળની સ્થિતિમાં ફેફસાં જેવા શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવોનું રક્ષણ કરવા માટે નુકસાનકારક વિજાતીય પદાર્થોને શરીરની સપાટી તરફ હડસેલી કાઢવા જેટલી શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે. પરંતુ યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આ શક્તિ ધીરે ધીરે નાશ પામે છે, અને આખરે, એટલે કે ક્ષય રોગની પ્રકટ સ્થિતિમાં, ફેફસાં જેવાં ઉપયોગી અવયવો ઉપર થતા વિજાતીય દ્રવ્યના હુમલાને અટકાવનાર કોઈ શક્તિ રહેતી નથી. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે " It is quite impossible that persons who are really healthy, can be suddenly attacked by any kind of tuberculosis (consumption) in case of temporary encumbrance with foreign matter, however many turbercle bacilli they may inhale." ખરેખર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર કોઈ પણ જાતના ક્ષય રોગનો એકાએક હુમલો થાય એ તદ્દન અસંભવિત છે. વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો થોડા વખતથી શરીરમાં એકઠો થયો હોય તેવો માણસ ક્ષયના ગમે તેટલા જંતુઓ શ્વાસમાં લે તોપણ જો તે માણસ પૂર્વે બીજી બધી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો તેને ક્ષય રોગ થઈ શકતો નથી, કારણ કે ક્ષયરોગ થવા માટે શરીરની અંદર નાશકારક અતિશય ગરમી હોવાની જરૂર છે; અને તેટલી ગરમી લાંબો કાળ શરીરની અંદર રહ્યા કરે તોજ ક્ષયના જંતુઓ ત્યાં વધી શકે છે. પરંતુ મળપૂર્ણ શરીરો માબાપ તરફથી વારસામાં મળ્યાં હોય ત્યારેજ, અથવા તો અતિશય વિષયભોગ કે એશઆરામ વડે શરીરનાં સત્વ અને બળનો ઘણોજ નાશ કરવામાં

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉંડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના જંતુઓને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાંસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે બીજા સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવા દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિજાતીય પદાર્થો દાખલ થએલા કવચિતજ જોવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીલેલાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંઝામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકળ ઉપર વજન આવતાં તેનો નબળામાં નબળો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિજાતીય પદાર્થોની માઠી અસર નબળાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ જેવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો મુદ્દલ વધવા ન પામે તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળપૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જઠર ખેંચી શકતી નથી, કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો જેમ ઓછો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઓછી વધારે વિકારી જુદાં જુદાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો વધતે વધતે માથા તરફ ઉંચે ચઢવા લાગે છે, અને તેમ કરતાં તેમને ફેફસાંમાં થઇને પ્રસાર થવું પડે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નબળાં અને રોગી હોય છે, તો વિજાતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ જેવા ભયંકર વ્યાધિના પંઝામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિજાતીય દ્રવ્યો મગજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજાતીય પદાર્થો જ્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જે ફરમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણ આવે છે તેનું દબાણ હમેશાં ઉપરની બાજુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખભા આગળ આવેલી હોય છે અને ફરમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણની હાલતમાં આવેલા વિજાતીય પદાર્થો ફેફસાંના છેક ઉંચામાં ઉંચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દબાણ કરે છે, તે વખતે ખભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી સમજી શકાશે.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની ગ્રંથિઓ (Tubercular nodules) થવાના મૂળ કારણ વિષે હવે ખુલાસો અહીં કરી લેવાની જરૂર છે. અર્બુદ અથવા મસા, વિદ્રધિ અથવા

પાદાની ગાંઠો, અને ખરૂં કહીએ તો ખીલ સુદ્ધાં બીજી સર્વ જાતની ગાંઠો જે રીતે બંધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની ગ્રંથિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા ભીનાશવાળી હોય છે, પણ એથી ઉલટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુકી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. ભીનાશવાળી ચામડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુકી ચામડીવાળા શરીરમાં તેવી શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન તત્વો બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જોવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધગડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડાં થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ફાટતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને ભારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં ફાટીને બીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાક દિવસ અથવા અઠવાડીઆં પહેલાં ગુમડું થવાની જગ્યા કઠણ અને રાતી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉંચી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કઠણ ગ્રંથિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને સોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે ગુમડું ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીને અંદરનો બીગાડ બહાર હડસેલાઇ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજ બજાવે છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી? આપણે જોઇ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવુંજ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વેનો આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જો શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મળોત્સર્ગક અવયવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુજારવાથી અથવા બીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સંકોચાઇને કઠણ બને છે. તેમાં કોઇ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી બીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કઠણ ગ્રંથિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડયુલ' Nodule કહે છે. આવી ગ્રંથિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઇ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેકજ ઓછું હોય છે ત્યારે આવી ગ્રંથિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્શ અથવા મસા, તેમજ વિદ્રધિ, પાઠાં અને ક્ષયની ગ્રંથિઓ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી ગ્રંથિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જોવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં દરદીને કેટલીકવાર થઈ આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જળોપચાર જેવી ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે ગ્રંથિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉંડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના જંતુઓને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે બીજા સર્વ રોગોની માફક ફેફસાંનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવા દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિજાતીય પદાર્થો દાખલ થએલા ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીલેલાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંઝામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકળ ઉપર વજન આવતાં તેનો નબળામાં નબળો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિજાતીય પદાર્થોની માઠી અસર નબળાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ જેવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો મુદ્દલ વધવા ન પામે તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જઠર ખેંચી શકતી નથી; કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો જેમ ઓછો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઓછી વધારે વિકારી જુદાં જુદાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો વધતે વધતે માથા તરફ ઉંચે ચઢવા લાગે છે, અને તેમ કરતાં તેમને ફેફસાંમાં થઈને પ્રસાર થવું પડે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નબળાં અને રોગી હોય છે, તો વિજાતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ જેવા ભયંકર વ્યાધિના પંઝામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિજાતીય દ્રવ્યો મગજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજાતીય પદાર્થો જ્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જે ફરમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણ આવે છે તેનું દબાણ હમેશાં ઉપરની બાજુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખભા આગળ આવેલી હોય છે અને ફરમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણની હાલતમાં આવેલા વિજાતીય પદાર્થો ફેફસાંનાં છેક ઉંચામાં ઉંચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દબાણ કરે છે, તે વખતે ખભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી સમજી શકાશે.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની ગ્રંથિઓ (Tubercular nodules) થવાના મૂળ કારણ વિષે હવે ખુલાસો અહીં કરી લેવાની જરૂર છે. અર્શ અથવા મસા, વિદ્રધિ અથવા

પાદાની ગાંઠો, અને ખરું કહીએ તો ખીલ સુદ્ધાં બીજી સર્વ જાતની ગાંઠો જે રીતે બંધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની ગ્રંથિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા ભીનાશવાળી હોય છે, પણ એથી ઉલટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુકી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. ભીનાશવાળી ચામડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુકી ચામડીવાળા શરીરમાં તેની શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન તત્વો બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જોવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધગડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડા થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ફાટતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને ભારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં ફાટીને બીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાક દિવસ અથવા અઠવાડીયાં પહેલાં ગુમડુ થવાની જગ્યા કઠણ અને રાતી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉંચી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કઠણ ગ્રંથિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને સોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે 'ગુમડું' ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીને અંદરનો બીગાડ બહાર હડસેલાઇ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજ બજાવે છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી? આપણે જોઇ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવુંજ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વનો આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમા જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મળોત્સર્ગક અવયવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુજારવાથી અથવા બીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયુ હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સંકોચાઇને કઠણ બને છે. તેમા કોઇ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી બીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કઠણ ગ્રંથિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડયુલ' Nodule કહે છે. આવી ગ્રંથિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઇ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેકજ ઓછું હોય છે ત્યારે આવી ગ્રંથિઓ શરીરના અંદરના ભાગમા બંધાય છે જેને અર્બ અથવા મસા, તેમજ વિદ્રધિ, પાદાં અને ક્ષયની ગ્રંથિઓ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી ગ્રંથિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જોવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં દરદીને કેટલીકવાર થઈ આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જળોપચાર જેવી ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે ગ્રંથિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી.

નાંખવાનું ઘણા વખતથી અધુરૂં રહેલું કામ શરીર પુનઃ શરૂ કરી શકે છે, અને તે ગ્રંથિઓને પકવી ગુમડાં બનાવી તેમને કાઢી નાખે છે. આના કરતાં પણ વધારે સારા કુદરતી ઉપચારોવડે જીવનબળ ઘણું વધારવામાં આવે તો ઉપર કહેલી ગ્રંથીઓને એમને એમ ઓગાળી દઈ તેમાં રહેલો કચરો વગર પીડા કે અડચણે ઝાડા, પેસાબ, પરસેવા અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ મારફત બહાર નીકળી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે વરાળના અને પાણીના મારાં બતાવેલાં સ્નાનો ખૂબ પ્રમાણમાં ચાલુ રાખવામાં આવે, અને તેજ વખતે મીઠું મરી મસાલા વગરનો સાદો ખોરાકજ ખાવામાં આવે તો ઉપર કહેલી ગ્રંથિઓમાંનો કચરો ગુમડાં થયા વગરજ બીજી રીતે વગર હરકતે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. ઉપરના વિવેચનથી આપણે જોઇ શકયા છીએ કે ક્ષયરોગની ગ્રંથિઓ શરીરની બીજી ગ્રંથિઓની માફક અપક્વ ગુમડાંજ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં આવી ગ્રંથિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પેદા થાય છે તેનું કારણ મળસંચયના સ્થાનનો ભેદ એજ છે.

સર્વે જાતની રોગી ગ્રંથિઓના અને તેવીજ રીતે ક્ષયની ગ્રંથિઓના સ્વરૂપ વિષે ખરો ખ્યાલ આપણને આવ્યો છે તેથી તેમના નીવારણ માટે શું કરવું તે પણ આપણે સહેલાઇથી સમજી શકીએ તેમ છે. કેટલાક શસ્ત્રવૈદો (સરજનો) ભલામણ કરે છે તેવી રીતે આ ગ્રંથિઓને કાપી કાઢવાથી કંઇ લાભ નથી, કારણકે તેમ કરવાથી તે ગ્રંથિઓ બનવાનું કારણ દૂર થતું નથી. આવી ગ્રંથિઓને ખરી રીતે મટાડવાને માટે તો શરીરનું જીવનબળ વધારવું જોઇએ, કે જેથી કરીને જેવી રીતે તે ગ્રંથિઓ રચાયી હોય તેનાથી ઉલટી ક્રિયા ચાલીને તેઓ અદશ્ય થઇ જાય અને શરીર તેમની હેરાનગતી અને બીગાડથી હમેશને માટે મુક્ત થઇ રહે. પરંતુ આવું શુભ પરિણામ લાવવા માટે ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારોનો ઘણીવાર વર્ષો સુધી ચાલુ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

કહેવારા કે ફરમેન્ટેશન–ઉભરાણમાં આવેલાં મલીન તત્વો હમેશાં એકજ દિશામાં ગતિ કરે એમ કાંઈ બનતું નથી. તેથી કરીને કેટલીકવાર ફેફસાંની ટોચ ઉપર સૌથી પ્રથમ વધારે નુકસાન થાય છે ત્યારે બીજા કેટલાક દાખલામાં તેવા મલીન પદાર્થોનું દબાણ ફેફસાંના મધ્ય ભાગમાં અગર તો આગળના ભાગમાં થવા પામે છે. આને લીધે દમ અથવા શ્વાસ, સળેખમ અને શ્વાસનળીનાં સોજાનાં દરદો પેદા થાય છે. ખરી રીતે તો ક્ષયરોગીઓના ફેફસાંમાં હવાની આવજા થવાના માર્ગમાં થોડો વધારે સોજો પ્રકટ અથવા અપ્રકટપણે રહ્યાજ કરે છે.

વિજાતીય તત્વોનો કચરો ફેફસાંમાં ધીમે ધીમે એકત્ર થયા પછી ફેફસાંના સોજા (ન્યુમોનીઆ) અને પ્લુરીસી (ફેફસાંના આવરણ પડનું સુજવું) વગેરે તીવ્ર દરદો ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવાં દરદોમાં દરદીને તાવ પણ જોડે આવે છે અને ફેફસાંની અંદરના મળને કાઢી નાખવા શરીર રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય છે તે વખતે યોગ્ય પ્રકારના ઉપચાર નથી થતા તો દરદીનું મરણ નીપજે છે. ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે, તીવ્ર તાવવાળાં આવાં દરદોમાં મારા બતાવેલા ઉપચારોનો તરતજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની જીંદગીને લેશ માત્ર પણ જોખમ પહોંચતું નથી. મારાં બતાવેલાં શીતજળનાં સ્નાનવડે આવા વ્યાધિઓ બરાબર કાબુમાં આવી જાય છે અને કોઈ
વગર આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલી ઝડપથી દરદી સાજો થઈ જાય છે

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.] જુલાઈ ૧૯૧૫. [અંક ૭ મો.

FOOD.

(By Dr. J. H. Tilden, M. D.)

Few of those with one hundred percent resistance die of old age; they have so much vitality they can stand all sorts of *dissipation without paying a great price in discomfort.* Neither do they lose much time in recuperation. They cultivate a large toleration; indeed, this toleration is their undoing. Organs are over-worked until they collapse and, unfortunately fatal collapses come unannounced (?). No, nature always gives warning; but with this class so much dissipation is required to develop a a critical state the victims cannot be convinced of their danger, but go on to their collapse heeding no warning——proving that the holy spirit of self-protection can be grined away. Frequently those of slight resistance live to be quite old. When this class *gets beyond* the four-score mark, if the history of their lives be examined, it will be found that they have been of delicate health and very sensitive; most of them will say, when asked about conventional habits: "I probably would have used tobacco, but I could not; one or two attempts satisfied me. Plain,

simple food agreed with me best." In regard to alcohol their experiences have been the same. They have been more prudent than most people around them, because they were compelled to be or forfeit all comfort, and even life; the majority in their class passed away early in life, bcause they were lacking in prudence.

At least half the children born are killed before they are two years of age, because they have not the nerve-energy to battle with the unfavourable influences into which they are born. Parents, and many physicians, belive they should take much more food than necessary; the tendency is to crowd children's nutrition; and this, in time, brings on digestive disorders which prove fatal to more than half of all children before the fifth year; and, as I have stated before, leaves the majority of those who escape death with imperfect health, which a few out-grow (?).

A part of those with low vitality are born with it as an inheritance. The other part are forced into it by pre-and post-natal influence. Climate has somthing to do with determining health standards, but not nearly so much as the style of living, and especially the food and thinking. People with less than normal resistance are not always aware of this fact——indeed, seldom; many are inclined to believe that if they eat as much as those with full resistance they will have as robust health; the viciously inclined see no reason why they can not dissipate equal to the vigorous, and in attempting to do so break down and die in early life. Two young men come to my mind as I am writing; they were sons of physicians, and class-mates of mine. They certainly went the pace. One was slender, long of neck, with sloping shoulders, and narrow-chested; the other had a more logically constructed body. The more delicately constructed boy set the pace, which was wild enough; the other followed. The pace setter has been dead for thirty-five years; the rugged boy out lived the other thirty years. Two other young men come to my mind; they had the appearance of vigorous health and were not dissipated. I especially remember them because they were heavily haired——both raising beards in their teens. Neither lived to be thirty years

of age. I have seen so many instances of this kind that I have long since given up the Sampson idea that much hair denotes strength; it certainly takes some thing else besides hair to give long life.

The belief, however, is too common that one person may indulge equal to another; and in this they are often encouraged by medical men. For years the profession has been preaching: " Eat good, nourishing food ; " and those with tuberculosis have been urged to stuff: " Eat all you can at meal-time, and then eat lunches between the regular meals. " What has taken place in the organization favouring the development of tuberculosis ? The natural alkalinity of the fluids of the body has been reduced by the absorption of acids from food decomposition. If, then, the system must be prepared for tuberculosis by reducing the alkalinity of its fluids with the acid generated by the decomposition of food in the intestinal canal (and this change in the food can not take place unless the consumption is beyond the digestive capacity), it certainly is obvious, to any one capable of thinking, that the stuffing prescriptions given to people suffering from tuberculosis are the worst possible treatment and tend to prevent, rather then favor recovery. Any habits of life that use up nerve-energy become auxiliary to the leading cause. Over work, worry, anxiety, overstimulated emotions, lack of poise, morbid sexuality——all reduce the alkalinity of the blood indirectly by reducing the nerve-energy; and it must not be forgotten that enervation always favors imperfect elimination, and this, of course, renders digestion and assimilation imperfect.

When this state is brought, those of a scrofulous or lymphatic tendeney, or those who have an anatomical construction in this direction, will develop tuberculosis, and those constructed on another order will develop diseases peculiarly suited to their organization. After much observation I am persuaded to believe that the character of all diseases is largely determined by the anatomism. Habits that alter anatomical construction cause those who are not susceptible to a given disease to become so. Every one knows something about occupational diseases. The modern

style of feeding children and housing them at home and in school rooms accounts for the spread of tuberculosis. A growing child must have a very active life, if it is to develope enough chest or lung capacity to insure proper aeration; nothing but great activity insures the tissue-change required in the growing child. Too much acid-building food——namely: meat, eggs, bread, and all decidedly starchy foods——is consumed by children, and not enough oxygen-bearing and acid-eliminating food is eaten, such as fruits and raw vegatable. To the disgrace of our civilization, and especially of our boasted modern medical science, a large percent of children under ten years of age are troubled with adenoids and enlarged tonsils. What is the primary cause? An acid state produced by starch and sugar-eating, close housing, imperfect ventilation, over clothing, lack of or worng bathing, and, neither last nor least, no discipline. A mother who permits herself to be encumbered with flesh while pregnant and then gives birth to a child that weighs nine pounds——from fifty to possibly two hundred percent too heavy——starts her child in life enervated; it has not the normal resistance and is in line for adenoids, tonsilitis, and later tuberculosis; or its impaired nutrition may lead off to nervous diseases, such as chlorosis, chorea, and later in life, to so-called nervousness, hysteria, hypochondria, neurasthenia, or organic diseases of the nervous system.

A mother can't pile on too much weight unless she persists in eating too much, and especially of starches, fats, and sugar. Children born of these mothers are lacking in vigor; they develop the catching-cold habit early, and catarrhal diseases follow. All children's diseases are of catarrhal origin——yes, even measles, scarlet fever, and diphtheria; then add to these diseases all intestinal disorders, also meningetis and infantile paralysis. I need not tell my readers that this statement is heretical.

Children born of mothers whose weight is normal have a better chance for inheriting full vigor. However, if confiment is hastened, and the mother sustains tears and abrasions through which her blood becomes infected, her milk will soon disagree

with the child; then artificial feeding either kills . it or sends it on through life short of vital force. If fortunately the mother goes through pregnancy and confinement normally, and sustains no injury, she may do her child injury by feeding it too frequently and giving it too much attention.

Nearly all people are opposed to my plan of feeding nursing-babies three times in twenty-four hours from their birth——three times a day and not at all at night. A normal child will not be awake enough even for three feeds. Please understand that I mean by a normal child one that is born of a normal mother——a mother who has sustained a normal weight throughout pregnancy; one who has not been sick of the diseases said to be peculiar to pregnancy, and whose child weighs at birth from three to six pounds, and is healthy and plump in appearance. Small children are frequently born to mothers who live haphazard. But if they are examined carefully they show defective nutrition; indeed, they are cursed before birth——cursed by their parent's bad habits. (See my book on " Diseases of Women and Easy child birth ").

Many children have fathers who have exhausted themselves in their hot chase after wealth. Commecialism has developed such strong competition that many men spend the flower of their lives in accumulating enough, as they think, to keep a family. Few know the evil of over work; fewer still heed the danger signals of dissipation; but all must suffer the consequence of bringing children into the world with weak, unstable nervous systems. The hints given above should make the reader wise in knowing why many people do not have full resistance, and all reasoning minds can have a rational conception of what a cure must be, or, where a cure is impossible, then what will be the most sane palliation.

Those whose nerve capital was orginally full still have the possibilities of recuperation, unless worng life and dissipation have brought about organic degeneration——unless organic change makes full recovery impossible. Under such circumstances a right life will bring comfort and lengthen life beyond any other so-called curative measures. Those who have been brought to a

halt, and are threatened with dissolution because of profound enervation from overstimulation, must be given the rest cure, and their stimulants taken from them. The morphine, opium, and cocaine fiends must be put under the guardianship of reliable nurses who will follow the strictest orders regarding the daily, hourly, and, in extreme cases, momentary care.

There are swift cures——while you wait; which means sweeping one drug habit off for another, and which does not mean cures at all. Indeed, a real cure means the helping of these patients to endure their suffering until outraged nature is paid in full; then they are to be taught how to eat and generally care for their bodies while the process of regeneration is going on. If this treatment is carried out, all curable cases may expect to attain full vigor of body and mind in from one to three years; I mean full vigor——full resistance——and freedom from morbid appetites. No one is enjoying full vigor who is under the dominating influence of sensuality. That means, a driving desire for food, drink, tobacco or other drugs, and lust.

Laymen have a certain understanding of what is meant by inabriety and drug addiction, but when food-poisoning is mentioned, ptomaine is thought of, and possibly stomach and bowel derangement may cross their minds; but the idea that such diseases as neurasthania epilepsy, hysteria, hypochondria, neuralgia, migraine, rheumatism, occupational neurosis, tetany, hyperesthesia, anesthesia, paralysis, asthma, tuberculosis, and other disagreeable symptoms come from chronic food-poisoning does not enter their minds; neither does the profession associate food-poisoning with these diseases, except in the most casual way.

Neurasthenia is a word that stands for anything and every thing, ranging all the way from physical poverty and common nervousness, to extreme obesity with distressing vertigo. Nearly every symptom that suffering humanity is called upon to endure can be found between these extremes, and there is no good reason for not naming the disease food-mania or food-phobia, for the disease is as certaininly caused by the over stimulating effects of food as delirium tremens is caused by the over stimulating

effects of alcohol. The difference is that extreme alcohol-poisoning causes, delirium, while food-poisoning in extreme cases, causes madness; and before that stage is developed, extreme nervousness, with fear and apprehension enough to make the life of the victim miserable.

In food-drug-and alcohol-poisoning relief can be had by resorting to more and more of the cause——the stimulant. The food poisoned seek relief in food; the drug-and alcohol-poisoned find relief in increasing doses of the stimulant; but a time comes to all poisoned people when the poison that produced the disease will no longer give even temporary relief; this is when nerve-energy is used up——when fatal or profound enervation is reached. Those who are in the food-poisoned class die of whatever type of disease their poisoning develops into; if neurasthenia is the type then the patients of this class may be said to die of inanition; those with hysteria will surprise doctors and friends by dying of hysteria, the epileptic and rheumatic will die of these diseases, and the paralytic will die of paralysis, yet the truth remains that they died of chronic food poisoning, and there never was any chance to recover from begining to end, because the cause, food, was continued to be used erroneously to the end. As well expect to cure alcohol or drug poisoning while these disease-producers are in habitual use! Greater skill is required in curing chronic food poisoning than any other form of poisoning, for it means the whole or partial withholding of food long enough to allow the body to reach from the depressing effects of the food, and food combinations, that were instrumental in bringing about the poisoning, and the re-establishing of elemination; then, as soon as the patient is comfortable, he is to be taught how to eat to prevent a redevelopment of food-poisoning. This does not mean an exclusive or peculiar diet; it means that the patient is to be taught to eat of foods in general use, enough to supply the needs of nutrition, and at the same time not enough to bring on the overstimulating effects, which mean a return to the food-poisoned state. In a nutshell: The curing of all chronic

diseases means eliminate all food-poisoning, and teach the patient how to eat to secure proper nourishment and avoid food-poisoning. I have said that it requires more skill to correct food poisoning than to cure drug——poisoning. The reason is that man can not live without food, and he can live without alcohol and other drugs. To cure drug-poisoning, the drugs can be dropped indefinitely; but the bcdy cannot long do without food. In treating pronounced cases of food poisoning, it takes so long to eliminate the poison that many will become dangerously emaciated; the danger, however, lies more in fear of starving to death than in actually starving. Such cases must be given foods that will not add to the disease; the oxygen-carrying foods, such as raw fruits and salads, are least likely to do harm; even these will, prolong recovery. Asthamatic subjects, and those who have been greatly troubled with indigestion, and who are pronouncedly starch-poisoned, are not able to take fruit and salads without experiencing distress; such cases must be be kept for a longer or shroter time on lamb or chicken broth. A small percent of those suffering from desperate enervation and chronic diseases can be saved by the jujicious use of broths, others by fruits and milk, others by milk, and still others by the careful use of starchy foods. The strchy foods are especially suited to those who have abused themselves by overeating on meat.

I have discovered that the most importent rule to be observed in treating diseases is what I call my Rule No. 1. (See the "Food" articles in the April and May numbers of the "Stuffed Club" 1914.) Rule 1: *Never eat when you feel badly.* Nearly every patient I have treated will come back with the reply: "If I am not to eat until I feel well, comfortable, I shall never eat again." Such a remark is no nearer the truth than if the inebriate should say; "I can't possibly live unless I can have my regular supply of alcoholics." As well might a man with the tobacco habit say: "I will stop the use of tobacco when I am cured of the habit." The morphine victim may as well say: "If I am not to have morphine, I shall never know what comfort is again." The

truth which I have gathered from experience, is that there is but one quick, reliable way to get rid of the disease-producing effects of bad habits——habits that bring enervation and poisoning by impeded eleminatoin——and that is to stop the habit. If overeating or imprudent eating is the case, stop the cause and when the effect is over, then rational eating will insure health and its stability.

I cannot be more definite or specific, for there are no two cases alike. It is safe to prescribe for those who are exceedingly miserable something like the following: Go to bed. Keep quiet. Allow no company. Keep artificial head to the feet day and night, and either dry-rub the entire body with the open hand, towel, or soft flesh-brush, or take a massage, either vibratory, or employ a masseur or a masseuse. Go without food until relaxed, comfortable, and sleeping well. To break the fast take fresh-made butter milk, a cup of lamb or chicken broth, orange or pineapple juice, or a very thin corn or oatmeal porridge, or what is known as gruel. Those who are especially meat—poisoned should take gruel; the starch poisoned will take more kindly to broth; those who take fruit must have a craving for the fruits' acids. Combination salad can be taken with the least irritating effect of almost any food, and by almost any patient. If these foods are well borne, then more food many be given: Toast biscuits——bread and butter——followed with a glass of milk, butter milk, or tea-kettle tea for breakfast: uncooked fruit in the summer time, and backed apple or cooked fruits in the winter, or the dry sweet fruits—raisins, dates, and figs—or vegetable soup for luncheon; for dinner, lamb or chicken broth, or boiled veal lamb, chicken, or fish, or soft-boiled eggs one or two cooked non-starchy vegetables, and a combination salad.

No one seriously sick is capable of treating himself; hence it would be a waste of time to go further into the minutiæ of treating that great neurasthenic class were variety of types are as numerous as the number who suffer from the disease.

Consumption: its prevention and cure.

To, Editor "Dhanwantari."

Sir,

In reference to what is a stated regarding consumption in the current number of your valued journal permit me to place before the reader the following extracts from an article entitled "The Great White Plague" Consumption which sometime ago appeared in the "Pearson's Magazine."

"Consumption is a disease intimately connected with poverty.

"Perhaps it is more true of consumption than of any other infectious disease that it is dependent on poverty."

"It is a poverty disease; the richer you are, the less likely you are to die from consumption. The better you feed your workmen and house them the better their chance of escape. Long hours, low wages, unemployment, slum dwellings——these symptoms of poverty all bear upon consumption.

"Misery as a factor——social misery——is wrapped up in the question of poverty; social reform all round the circle of misery, reform of poverty, of ignorance, of privation, of suffering, of insanirary homes, of poor food, of intemperance, of labour conditions, and so on without end——there lies hope.,,

"Poverty as a cause of consumption acts in many ways——it lowers the vitality through overcrowding, starvation, lack of sunlight and fresh air, and of cleanliness; it leads men to take up unhealthy occupations; it drives men to drink, and there is some evidence to show that heavy drinkers are susceptible subjects for the consumptive germ. For many years, in France, anti-alcoholism has been a main point in the crusade against cosumption.

"A remarkable correspondence has been noted between the decline of pauperism in this country (England) and the decline of consumption; and between the increase of pauperism in Ireland and the increase of consumption; for in Ireland the death-rate is a rising one.

" In Dundee it was found that in houses with four rooms and upwards the death rate from consumption was 3·2 per 1,000; in houses with three rooms it was 5·52; in houses with two rooms it was 6·41; while in 'houses' with one room it was 7·44.

" The best hope for the patient lies in SANATORIUM treatment. In the sanatorium he is taught to lead a healthy life–and that is the cure for consumption.

" To diminish the causes that favour infection we must have reform of all those evils which, as we have seen, are the indirect agents of the plague; we must abolish over-drinking, bad housing, over-crowding, and bad conditions of work; fresh air, sunlight, and cleanliness must dwell among us; in a word, we must all learn to be healthy and to live healthily.

" In some tissue-soils the bacilli are, in all probability killed at once——the seed has fallen by the wayside. In others they fight for a while, but are defeated; in others they grow luxuriantly and conquer all resistance.

" Good health means good fighting power to resist the plague... Good food many hold to play a strong part in preventing the ravages of consumption; and as to drink, alcoholism is held to be a factor in the propagation of tuburculosis.

Since 1890 the OPEN–AIR treatment of consumption has become a common thing. But Koch's tuberculin, which was then " all the rage " proved a *fiasco.* Thus wisdom is justified of her children.

Koch had finally to confess that there was no way whatever of settling tuberculosis except by the employment of God's FRESH–AIR.

An excellent article headed " The Open Window " written by a consumptive cured by the open air treatment appeared in the " Westminster Review " in February 1901 to which I respectfully invite the attention of the public.

" CHERAG " OFFICE,
Patel St., Fort,
Bombay, 20th June 15.

Yours Faithfully,

Jal S. Mirzan.

શ્રી निर्वाण दशकम्.

(લેખકઃ પણ્ડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયું નથી,
હું નભ નહિ ઇન્દ્રિય નહિ કે બ્યૂહ તેનો હું નથી;
ભર ઉંઘમાં અદ્વૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ છું,
ભર ઉંઘથી અવસિષ્ઠ કેવળ તત્વ સત્પરમાત્મ છું. ૧

મ્હારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણાશ્રમોએ હું નહિ,
આચાર ધારણ ધ્યાન અથવા યોગ સંજ્ઞક હું નહિ;
હું મ્હારૂં એ અધ્યાસથી હિન એક સુન્દર આત્મ છું,
એ સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્પરમાત્મ છું. ૨

માતા પિતા મ્હારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંઘ હું;
ભર ઉંઘમાં અદ્વૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૩

હું સાઙ્ખ્યવાદી છું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે બૌદ્ધ માર્ગી છું નહિ;
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૪

હું ગૈાર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહીં પીળો નહિ,
જાડો નહિ દુબળો નહિ ઠાંણો અગર કુબડો નહિ;
ઉંચો નહિ નીચો નહિ રૂપ વિહિન હું સાક્ષાત છું,
હું દેહ ધર્મથી ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૫

જાગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું યા સુશુપ્તિ દશા નહિ,
હું વિશ્વ નથી તૈજસ્ નથી કે પ્રાજ્ઞ નામક હું નહિ;
પરવાર નહિ અજ્ઞાનનો સંબંધી યા નહિ સાથ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૬

અજ્ઞાનથી કરનાર મુજને કોઈ આગમ હું નહિ,
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું શિષ્ય સદ્ગુરૂ જન નહિ;
શિક્ષા નથી ભિક્ષા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૭

મ્હારે ઉંચાઈ છે નહિ, નીચાઈ તેમજ છે નહિ,
કંઈ શુન્ય નથી કે બાલ નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;

પશ્ચિમ પ્રતીચી દિગ્ નહિ, નિર્લેપ સૈાથી શાન્ત છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮
આ દુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,
મૃગજળ તણી રીતે ઘડીભર માંહી મિથ્યા થાય છે;
એને અને મુજને કશેા સંયેાગ નથી નિર્વાદ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અંકેા નથી,
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કશાં અંગેા નથી;
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધૂન્ય નથી જ્યાં મૈાન નહિ નિષ્પાપ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

(હિંદી સ્વાસ્થ્ય સમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી.)

"ऋषयो दीर्घ संध्यत्वाद्दीर्घमायुरवाप्नुयुः"—मनुस्मृति.

અર્થઃ—ઋષિએા લાંબી સંધ્યા કરતા હેાવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભેાગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૈાથી વધારે ઉપયેાગી કઈ કસરત છે? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસેાચ્છ્વાસ (Deep-breathing) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કેટલેા નિકટ અને ગાઢ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેતું નથી. ફક્ત ત્રણજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ બંધ થઈ જાય તેા આ સંસાર સાથેનેા સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જાણ્યે અજાણ્યે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કેાઇ પણ પેાતાનાં ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિનેા પૂરેપૂરેા ઉપયેાગ કરતું નથી એમ ચેાક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સારૂં હૃષ્ટપુષ્ટ રાખવા સારૂ ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસેાચ્છ્વાસની કસરત ઉપર બીલકુલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લેાકેા હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દશ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લેાકેા કબુલ કરે છે કે આ ક્રિયા કર્યા પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબેા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીએા (Muscles) વધી જાય છે, છાતી પહેાળી થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસેાચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણેા વાયુ ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસામાં જઇને તેના વાયુકેાષેા (Air cells) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગેાને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાથી લેાહી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ (Oxigen) નેા સંયેાગ થાય છે. અને એથીજ ચિત્ત પ્રફુલ્લિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જુદા જુદા રેાગેાના જન્તુએા જુદે જુદે રસ્તેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

શ્રી નિર્વાણ દશકમ્.

(લેખકઃ પણ્ડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયું નથી,
હું નભ નહિ ઇન્દ્રિય નહિ કે વ્યૂહ તેનો હું નથી;
ભર ઉંઘમાં અદ્વૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ છું,
ભર ઉંઘથી અવસિષ્ઠ કેવળ તત્વ સતપરમાત્મ છું. ૧

મ્હારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણાશ્રમોએ હું નહિ,
આચાર ધારણ ધ્યાન અથવા યોગ સંજ્ઞક હું નહિ;
હું મ્હારૂં એ અધ્યાસથી હિન એક સુન્દર આત્મ છું,
એ સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સતપરમાત્મ છું. ૨

માતા પિતા મ્હારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંઘ હું;
ભર ઉંઘમાં અદ્વૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૩

હું સાઙ્ખ્યવાદી છું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે બૌદ્ધ માર્ગી છું નહિ;
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૪

હું ગૌર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહીં પીળો નહિ,
જાડો નહિ દુબળો નહિ કાણો અગર કુબડો નહિ;
ઉંચો નહિ નીચો નહિ રૂપ વિહિન હું સાક્ષાત છું,
હું દેહ ધર્મેથી ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૫

જાગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું યા સુશુપ્તિ દશા નહિ,
હું વિશ્વ નથી તૈજસ્ નથી કે પ્રાજ્ઞ નામક હું નહિ;
પરવાર નહિ અજ્ઞાનનો સંબંધી યા નહિ સાથ છું,
હું સર્વ કરતાં ભિન્ન કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૬

અજ્ઞાનથી કરનાર મુજને કોઈ આગમ હું નહિ,
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું શિષ્ય સદ્ગુરૂ જન નહિ;
શિક્ષા નથી ભિક્ષા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૭

મ્હારે ઉંચાઈ છે નહિ, નીચાઈ તેમજ છે નહિ,
કંઈ ગુહ્ય નથી કે બાહ્ય નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;

પશ્ચિમ પ્રતીચી દિશ્ નહિ, નિર્લેપ સૌથી શાન્ત છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮
આ દુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,
મૃગજળ તણી રીતે ઘડીભર માંહી મિથ્યા થાય છે;
એને અને મુજને કશો સંયોગ નથી નિર્વાદ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અંકો નથી,
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કશાં અંગો નથી;
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધુન્ય નથી જ્યાં મૈાન નહિ નિષ્પાપ છું,
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

(હિંદી સ્વાસ્થ્ય સમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી.)

"ऋषयो दीर्घ संध्यत्वाद्दीर्घमायुरवाप्नुयुः"—मनुस्मृति.

અર્થઃ—ઋષિઓ લાંબી સંધ્યા કરતા હોવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૌથી વધારે ઉપયોગી કઈ કસરત છે? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ (Deep-breathing) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કેટલો નિકટ અને ગાઢ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેતું નથી. ફક્ત ત્રણુજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ બંધ થઈ જાય તો આ સંસાર સાથેનો સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જાણ્યે અજાણ્યે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કોઇ પણ પોતાનાં ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતું નથી એમ ચોક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સારૂં હૃષ્ટપુષ્ટ રાખવા સારૂ ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત ઉપર બીલકુલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દશ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લોકો કબુલ કરે છે કે આ ક્રિયા કર્યા પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીઓ (Muscles) વધી જાય છે, છાતી પહોળી થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણો વાયુ ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસામાં જઇને તેના વાયુકોષો (Air cells) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગોને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી લોહી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ (Oxigen) નો સંયોગ થાય છે. અને એથીજ ચિત્ત પ્રફુલિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જુદા જુદા રોગોના જન્તુઓ જુદે જુદે રસ્તેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

પણ શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ (Vital power) એનો નાશ કર્યા કરે છે. આ જીવનશક્તિ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતથી આપણા શરીરમાં વધે છે અને વળી એ વધેલી શક્તિ પણ માંસ પેશીઓ મોટી થવામાં મદદ કરે છે. એટલા માટે જે માણસ જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા વધારે વાયુ પોતાનાં ફેફસાંમાં લઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં તેની જીવનશક્તિ વધે, શરીરના સર્વ રોગો દૂર થાય અને આયુષ્ય વધે.

આખા દિવસના કામથી થાકીને આપણું શરીર લોથપોથ થઈને જ્યારે પડે છે ત્યારે જો થોડા ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ લીધા હોય તો તરત થાક ઉતરી જાય છે.

જ્યારે શરીર થાકેલું હોય ત્યારે કોઈ પણ જાતની કસરત ન કરવી જોઇએ. કારણ કે એ સ્થિતિમાં કોઈ પણ જાતની કસરતથી હાનિ થાય છે. પણ આ ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની નિયમિત ક્રિયા કોઈ રીતે કષ્ટસાધ્ય નથી અને એથી થાકેલી અવસ્થામાં પણ લાભજ થાય છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિરતા એનું નામજ યોગ. પ્રાણાયામ યોગનું પહેલું પગથીયું છે. આ પ્રાણાયામ દ્વારા યોગીજનો ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે છે. આ પ્રાણાયામથી કોઈ પણ જાતના અભ્યાસ વખતે ચિત્તને સ્થિર રાખી શકીએ છીએ.

જ્યારે મનમાં કાંઈ વેગ આવ્યો હોય અથવા ચિત્ત ચંચળ થઈ ગયું હોય ત્યારે થોડા પ્રાણાયામ કરી લેવાથી શરીર તથા મન સ્થિર અને પ્રફુલ્લિત થઈ જાય છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે આપણાં શાસ્ત્રોમાંથી થોડાં વચનો નીચે આપ્યાં છે.

प्राणो वायु रिति ख्यात आया मस्तन्निरोधनम् ।
प्राणायाम इति ख्यातो योगिनां योग साधनम् ॥ तन्त्रसार.

અર્થઃ—પ્રાણ વાયુનું નામ છે અને એના નિરોધને આયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ યોગીઓના યોગનું સાધન ગણાય છે.

આ રીતે ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસને જ શાસ્ત્રકારો અને યોગીઓ પ્રાણાયામ કહે છે.

प्राणायामं विनायद्यत्साधनं निष्फलं भवेत् ।
प्राणायामं विना मन्त्र पूजने नहि योग्यता ॥ गौतमीय.

અર્થઃ—'પ્રાણાયામ વિના બીજાં સાધનો નિષ્ફળ જાય છે. અને પ્રાણાયામ વગર

અર્થઃ—તપસ્યા, તીર્થયાત્રા વગેરે યમ (અહિંસા બ્રહ્મચર્ય વગેરે) દાન, તથા વ્રતો વગેરે તે પ્રાણાયામના સોળમા ભાગની બરાબર પણ નથી.

प्राणायामात् परं तत्त्वं प्राणायामात्परं तपः ।
प्राणायामात्परं ज्ञानं प्राणायामात्परं पदम् ॥ गौतमीय.

અર્થઃ—પ્રાણાયામથીજ પરમ તત્ત્વ, પ્રાણાયામથીજ પરમ તપ, પ્રાણાયામથીજ પરમ જ્ઞાન અને પ્રાણાયામથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી પાંચ ગણો વધારે વાયુ શ્વાસમાં લઈ શકાય છે એ ઉપર કહ્યું છે પણ એ એકદમ એકજ દિવસમાં બનતું નથી. પણ હમેશાં અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે મુશ્કેલ કામો પણ સહેલાં થઈ જાય છે. ભાર ઉપાડવાની હમેશની ટેવથી ખભાની અને પીઠની માંસ પેશીઓ એવી મજબુત થઇ જાય છે કે પાંચ મણ બોજો સહેલાઇથી ઉપાડી શકે છે. તેમજ ફેફસાં પાસે પૂરેપૂરૂં કામ કરાવવા ધીમે ધીમે કસરત વધારવી જોઇએ.

આજકાલ ક્ષયરોગ બહુ થાય છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી આ રોગ નિર્મૂળ થઈ શકે છે. પૂરેપૂરાં ફૂલેલાં ફેફસાંમાં ક્ષયના જન્તુઓ રહી શકતા નથી. નબળાં ફેફસાંવાળા અને સાંકડી દબાયેલી છાતીવાળા માણસોને આ રોગ વધારે થાય છે.

નબળાં ફેફસાંવાળા લોકો પૂરી માત્રામાં વાયુને અંદર ખેંચી શકતા નથી. એને લીધે એમને ખોરાક પણ બરાબર પચતો નથી. તેમ એમના શરીરને જોઈએ તેવું પોષણ મળતું નથી. પાચનક્રિયા અને પોષણક્રિયા ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી સારી થાય છે. આપણે ખાધેલા અન્નરૂપી કોયલા (Carbon) વાયુના ઓક્સિજનની સાથે મળીને શરીરમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને આ રાસાયનિક (Chemical) યોગમાંથી શરીરની સર્વ શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આજ કારણથી શરીરમાં ઓક્સિજન બરાબર પ્રમાણમાં દાખલ થવાથી અન્નનું પાચન વગેરે ક્રિયાઓમાં મદદ મળે છે.

ફેફસાંઓની શક્તિની પરીક્ષા સહેલી છે. પૂરેપૂરો શ્વાસ લઈને થોડીવાર શ્વાસને પકડી રાખો. જો એમ કરવાથી માથું ફરવા લાગે તો સમજવું કે ફેફસાં બહુજ નબળાં છે. ઘણાં માણસો પોતાની છાતીની પરીક્ષા વૈદ્ય દાક્તર પાસે કરાવે છે. એ પણ છાતી ઉપર છાતી તપાસવાની નળી (Stethoscope) મુકીને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનો અવાજ સાંભળીને કહી દે છે કે ઠીક છે, કાંઈ હરકત નથી. પણ દરદી કેટલો લાંબો શ્વાસ લઇ શકે છે એની પરીક્ષા નથી કરતા. જ્યારે જીંદગીના વીમા માટે છાતીનું માપ લેવાય છે ત્યારે વીમો ઉતરાવનારને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ઉંડો શ્વાસ લેવાનું કહેવામાં આવે છે. અને શ્વાસ છાતીમાં ભરી લીધા પછી તેનું માપ લે છે. પછી શ્વાસ પૂરેપૂરો મૂકી દેવાનું કહે છે અને ખાલી છાતીનું માપ લે છે. સાધારણ રીતે આ બે માપ વચ્ચે ૩થી ૪ ઇંચનો તફાવત પડે છે. પણ ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી કાંઈ કષ્ટ થયું? ચક્કર આવે છે? એ પૂછવામાં આવતું નથી. ઉંડો શ્વાસ લીધા પછી માથામાં કાંઇ પીડા થાય તો ફેફસાં નબળાં છે એમ સમજવું. અને એવાં ફેફસાંને ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પૂરી રીતે વધારવાં એ સર્વથા કર્તવ્ય છે.

ફેફસાંની કસરત પ્રાણાયામ માટે ઘેરણ્ડસંહિતામાં લખ્યું છે કેઃ—

नासाभ्यां वायुमाकृष्य वायुं वक्त्रेण धारयेत् ।
हृद्गलभ्यां स माकृष्य मुख मध्ये निधारयेत् ॥ घेरण्डसंहिता.

વિજ્ઞાન (science) નુંજ દર્શન કરાવેલું છે. દરેક પ્રકારના યોગો, આચારો, ષટ્કર્મો, ક્રિયાઓ આદિમાં વિજ્ઞાન સિવાય કશું નથી, પણ એકાદ પોથું શીખવાથી સર્વ સમજવું અશક્ય છે. જે પ્રકારે અર્વાચીન સમયમાં હાઇસ્કૂલ સુધી ધોરણપૂર્વક દરેક શાખાઓનું પ્રાથમિક જ્ઞાન આપવામાં આવે છે, ત્યાર બાદ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઈતિહાસ, ગણિત, સાહિત્ય, વૈદિકાદિ અન્ય અન્ય વિષયો ઇચ્છા પ્રમાણે લેવરાવી નિપૂણ કરવામાં આવે છે. તદનુસાર આપણાં શાસ્ત્રોની દરેક શાખાનું પ્રાથમિક જ્ઞાન લઈ, ઇચ્છિત વિષયમાં આગળ વધવું જોઇએ, કે જેથી તે વિષયમાં નિપુણ થઇ શકાય. આજે તો થોડું ઘણું સંસ્કૃત શીખ્યા કે એકાદ પોથું જોતિષનું જોઇ લીધું કે જોશી મહારાજ બની ગયા. એકાદ વૈદકના પુસ્તક ઉપર નજર કરી કે વૈદરાજ બની ગયા. એકાદ પૂરાણુ ખરૂં ખોટું વાંચતાં આવડયું કે પુરાણિક વ્યાસ બની ગયા. પણુ સત્ય રહસ્યો તો સમજે તેમની બલા! આવીજ રીતે આવા કોઇ મહાન્ પંડિતનું બાળલગ્નને ઉત્તેજન આપનારા શ્લોકોનું પ્રચાર કરવાનું કાર્ય હોવું જોઇએ.

આજે મહાન્ બ્રિટિશ રાજ્ય હિંદ ઉપર છાઈ રહ્યું છે. આજે મુસલમાનોના જુલમથી ચાલેલા રિવાજની આવશ્યકતા નથી, તો પછી આવા હાનિકર્ત્તા બાળલગ્નની રૂઢી ચાલવા દેવી એ એક આપણી મૂર્ખાઇ કહેવાશે.

ઉપર આપણે જોયું કે બાળકો પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચ્યા બાદ પરણાવવાં ઉચિત છે, અને તે વાસ્તવિક પણુ છે. પણુ આજે પાશ્ચાત્ય વિચારને અનુસરતા સુધારાવાળાઓ પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ અને રહેણીકરણી અને આચારવિચાર આગળ ધરે છે અને તે સ્વીકારવા ભલામણુ કરે છે. કેટલા સમજુઓ પણુ પાશ્ચાત્યના રીતિરિવાજોથી અજાણે તેને અનુમોદન પણુ આપે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય નથી. કારણ કે આર્યસમાજના સ્થાપક સ્વામી દયાનંદ જેવા પુરૂષે પણુ પોતાના "સત્યાર્થ પ્રકાશ"માં પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ ઉત્તમ ગણેલી છે તો સામાન્ય વર્ગ આવી પદ્ધતિનાં સત્ય રહસ્ય અને અનુભવના અભાવે ભૂલ કરે એ સંભવિત છે. પણુ શું કોઇ દેશમાં પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ કે રહેણીકરણી બાળલગ્નની મૂળ હાનિઓને અટકાવી શકશે કે? શું પાશ્ચાત્ય પ્રકૃતિ, (Nature), કુદરતને ફેરવી નાંખવાની શક્તિ ધરાવે છે કે? જો તેમ કરી શકતા હોય તો ખરેખર દેવતાજ કહેવાશે. પણુ વાંચક યાદ રાખજો કે પ્રકૃતિને કોઇ વિરલાજ ફેરવી શકે છે. ન તો પાશ્ચાત્યો કે પૌર્વાત્યો પ્રકૃતિને જીતી શક્યા છે, જીતી શકે છે, કે જીતી શકવાના છે. કોઇ કાળે આગ અને ગંધક પોતાના ગુણુ તજી શકવાના નથી. વિશ્વામિત્ર જેવા તપસ્વિઓ પણુ પ્રકૃતિના ભોગ થયા છે, ત્યારે જેઓ મદ્યપાનાદિ જેવા કામોત્તેજક પીણાં અને નીચ રંગમાં રચ્યામચ્યા રહેતા હોય તેઓ કેવી રીતે પોતાના વિકારોને દબાવી શકે? ખરેખર તેમ બનવું મુસ્કેલ છે.

કેટલાએક પાશ્ચાત્યોનાં પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધનાં આચરણથી દેખીતી ખરાબી નજરે નહિ આવે પણુ બારીકીથી અવલોકન કરતાં જણાશે કે પાશ્ચાત્યોમાં વંશપરંપરા ઉતરતા ભયંકર ગુહ્ય રોગોનો ફેલાવો મોટા પ્રમાણમાં થતો રહ્યો છે. અમેરિકાના લોસ એંજલીસ શહેરની હાઇસ્કુલનાં બાળકોની શારીરિક પરીક્ષા કરતાં સેંકડે ૭૫ ટકા બાળકો ગુહ્ય રોગોની અસરવાળાં જણાય છે. જ્યારે ગવર્નમેન્ટ વૈદકીય રીપોર્ટ આખી અમેરીકન પ્રજાનો ૯૦ ટકા કરતાં પણુ વધારે ભાગઆવા ભયંકર રોગોની અસરવાળો જણાવે છે. પરંતુ આપણા અર્ધ સંસ્કૃતિ પામેલા કે જંગલી (uncivilized) કે ગંદા ગણાતા ભારતવર્ષમાં ફક્ત સેંકડે દસ ટકા આસરે એની

અસરવાળો જણાવે છે અને તેનું કારણ એજ કે "ભાંગ્યું પણ ભરૂચ." હજી આપણામાં આર્ય સંસ્કૃતિની અસર છેજ, તેથી એવા વંશપરંપરા ઉતરતા રોગોના થોડા ભોગ થયેલા છીએ, પણ આવતી આફતોથી પ્રથમથી ચેતીશું નહિતો ભયંકર પરિણામો માટે તૈયાર થઈ રહેવું. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો એટલા સ્વચ્છંદપણાને પામ્યા છે કે આજે ખુદ પાશ્ચાત્યોમાં પણ તેને અટકાવવા Sex Hygiene એટલે સ્ત્રીપુરૂષ વચ્ચેના સંબંધ વિષેના નીતિ અને વૈદકશાસ્ત્રનો પ્રશ્ન પૂરજોશથી ચર્ચાય છે, પણ હજી તેના ઉપાયો શોધી શકાયા નથી, જેનાં કારણોનું બીજે પ્રસંગે વિવેચન થશે. પણ એટલું તો નિર્વિવાદિત છે કે કેટલાક પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ અને અનીતિને ઉત્તેજન આપનાર છે. જનસમાજના હિત માટે પ્રયત્ન કરતી પ્રખ્યાત કેળવાયલી સ્ત્રીઓ કે જેને આ દેશમાં Society women તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેઓએ ખુલ્લી રીતે પોતાના વિચારો જણાવ્યા છે કે "છોકરીઓને સોળ વર્ષની વય વિત્યા પહેલાં પરણાવી દેવી જોઇએ, જેથી તેઓ એક શુભ ગૃહણી અને માતા થઈ શકે, અને તેના અભાવે (સ્વચ્છંદપણે ચરી ખાવાની ટેવને લીધે) મોટી ઉમરે પરણતી છોકરીઓ ગૃહસંસાર સુખી કરી શકતી નથી." તેવુંજ અમેરીકાની જાણીતી લેખક અને સ્ત્રીકવિ મીસ એલા વ્હીલર વીલકોક્ષ પોતાના "Faults of Wives" એટલે પતીઓના દોષો નામના લેખમાં લખે છે કે "The American girl is almost invarribly a spoiled child before she reaches adolescence." આગળ ચાલતાં લખે છે કે "The girl who is a spoiled child frequently makes her husband unhappy by unreasonable exactions, petty jealousies and whimperingy tyrannies to have Her Own Way." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે, "અમેરિકન છોકરીઓ પુખ્ત વયની થતા પૂર્વેજ બહુધા બગડે છે. અને તેવી છોકરીઓ પરણીને અયોગ્ય માગણીઓ, નજીવી ઇર્ષાઓ, અને પોતાનુંજ ધાર્યું કરવા માટે બડબડાટ ફડફડાટનો જુલમ ઇત્યાદિ વડે પોતાના પતિને હેરાન કરે છે." મારા જાતી અનુભવથી એ સત્યજ જણાયું છે. જો કે સ્વચ્છંદપણે થયેલાં લગ્નોને પાશ્ચાત્યો "Love Marriage" પ્રેમલગ્નની ઉપમા આપે છે પણ તેનાં પરિણામો તરફ લક્ષ આપતાં આવા પ્યારનાં લગ્નોનો અંત થોડા સમયમાં છુટા છેડાથી આવી રહે છે. મારા મત પ્રમાણે આવાં લગ્ન માટે પ્યાર અને પ્રેમ જેવા ભવ્ય અર્થ સૂચવતા શબ્દો વાપરવા કરતાં, વિષયાંધ લગ્ન યાને Lust Marriage કહેવાં વાસ્તવિક થશે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ સ્વેચ્છાથી થતા લગ્નોને ગાંધર્વ લગ્ન કહેલાં છે, અને તેવે પ્રસંગે નાયક નાયિકા અંતર્યામીની સાક્ષીમાં આપેલાં વચનો જીંદગી પર્યંત પાળતાં, તેવી આશા પાશ્ચાત્ય સ્વચ્છંદાચારી લગ્નો માટે રાખવી એ મૃગજળના જેવુંજ સમજવું. આજે તો સામાન્ય વર્ગમાં તો Marriage certificate લગ્નની પ્રમાણપત્રિકા, સ્વચ્છંદપણે ભટકવાનું લાઈસેન્સજ ગણાય છે. આવાં અનેક કારણોને લીધે પાશ્ચાત્ય સમજુ વર્ગ સમજવા લાગ્યો કે માબાપની વર માટેની પસંદગી પ્રથમ હોવી જોઇએ. થોડા અપવાદ બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે માબાપો પોતાની કન્યાઓને સુખી જોવાને ઇચ્છે છે. મદન મહારાજના બાણથી ઘવાયેલી કન્યા કરતાં માબાપોએ વધારે દીવાળીઓ જોયલ હોય છે અને તેથી તેઓને સારાસાર સમજવાની શક્તિ વિશેષ હોય છે, માટે માબાપોની પસંદગીને અગ્રસ્થાન આપવું વાસ્તવિકજ થઈ પડશે.

રૂશો જાપાનીઝ યુદ્ધ સમયે રૂશીઆ ઉપર પ્રથમ ગોળો છોડનાર જાપાનીઝ વાનપ્રસ્થ

એડમીરલ એરન સેાટા કાચી ઉરીઉઆની પત્નિ કે જેણે દીર્ઘ સમય પર્યંત અમેરિકામાં રહી કેળવણી સંપાદન કરેલી છે; તેણીનું હાલમાં લેાસ એન્જલીસમાં આવાગમન થતાં એક દૈનિક પત્રના પ્રતિનિધિ મીસ રૂથ સ્ટેરીએ તેની મુલાકાત લઇ તેના અમેરીકા સંબંધેના વિચારેા જાણવા ઇચ્છયું જેના પ્રત્યુત્તરમાં જાપાનીઝ ઉમરાવજાદીએ જણાવેલા વિચારેા મનન કરવા યેાગ્ય હેાવાથી અત્રે ટાંચણ કરવા યેાગ્ય ધારૂં છું. "Ah! We are so far ahead of you Americans in the way of marriage." "The American woman can cry about her vote and her independence–but don't listen to that cry. Look at the records of Japanese marriages aganst those of Americans. You marry for love–and apply for a divorce. In our country Japanese girls marry at the wishes of the parents. Do they get divorce? Oh, never!" જેના ભાવાર્થ એવેા છે કે, "અમે લેાકેા તમે અમેરિકનેા કરતાં લગ્નની બાબતમાં ઘણી ઉચી સ્થિતિએ છીએ. અમેરિકન સ્ત્રી વેાટ અને સ્વતંત્રતાની બૂમેા મારે છે એ ખરૂં; પરંતુ એ બહુ ધ્યાન આપવા જેવી વાત નથી. જાપાનનાં અને અમેરિકાનાં લગ્નેાની નેાંધેા તપાસેા. તમે 'પ્રેમલગ્ન' કરીને પછી તરત છુટાછેડા મેળવવા અરજીએા કરેા છેા, ત્યારે જાપાની કન્યાએા પેાતાનાં માતા પિતાની ઇચ્છા અને આજ્ઞાને આધિન વર્તી પરણે છે." આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે "શું તમેા એમ ધારેા છેા કે માબાપેાએ લગ્ન માટે બંદેાબસ્ત કરવેા એ ઉચિત છે?" આના પ્રત્યુત્તરમાં એરેાનેસે જણાવ્યું. "Look–you cry eugenics, eugenics all the time. And you allow any marriage at any time. We keep our girls secluded until we find for them husbands who will make honourable records for them. Japanese parents search for the right husbands. And first and last and all time, we watch that his health is superb, his blood flawless, his heritage such that the sons of most honourable families in Japan might have birth right with pride. Is that not more important than colour of a man's eye? Or the way a girl likes his beard?" "જુએા—તમે આખેા વખત સંતતિ સુધારવાની બુમેા માર્યા કરેા છેા, છતાં ગમે તેવું લગ્ન ગમે ત્યારે તમે થવા દેા છેા. એથી ઉલટું અમે તેા અમારી કન્યાએાને પર પુરૂષેાથી દૂર રાખીએ છીએ, અને તેએાને માટે સુયેાગ્ય પતિએા શેાધી કાઢીએ છીએ. પતિ થનાર પુરૂષનું આરેાગ્ય અપૂર્વ પ્રકારનું, એનું લેાહી દેાષરહીત, અને એનેા પૂર્વજોનેા વારસેા એવેા કે જેને માટે સર્વ કેાઈ મગરૂર થઈ શકે, એવાં સર્વ લક્ષણેા ઉપર અમે નિરંતર ધ્યાન આપતાં રહીએ છીએ. તમારી કન્યાએા 'પ્રેમલગ્ન' કરતી વખતે કેાઈ જુવાનીઆની આંખેાના રંગ કે દાઢીના દેખાવથી મેાહાઈ જાય છે, તેના કરતાં અમારેા રિવાજ શું વધારે અગત્યનેા નથી? આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે "શું એ સત્ય છે કે જાપાનીઝ ગૃહણીએાને પેાતાના પતિને તાબેદાર રહેવું પડે છે?" ઉત્તર, "My dear, who ever heard fo a wife who did not obey her husband? If you have such wives in America, then surely that is enough to show that your way of

marrying is wrong. In all difference of opinion only a husband can be right. Not to obey a husband!" "વહાલી બેન, પોતાના પતિની આજ્ઞામાં ન રહે એવી તે કોઈ સુપત્ની સાંભળી છે? જો એવી કુમારીકાઓ તમારા અમેરિકામાં હોય તો તો તમારી લગ્નપદ્ધતિ ભૂલભરેલી હોવાનું એજ સબળ અને પુરતું પ્રમાણ છે. પતિપત્ની વચ્ચેના મતભેદ વખતે પતિનો અભિપ્રાયજ ખરા તરીકે સ્વીકારાવો જોઇએ. પતિની આજ્ઞા ન પાળવી એ તો સખેદ આશ્ચર્યની વાત છે." વાંચક, વિચાર કરજે એક પાશ્ચાત્ય રહેણીકરણીમાં ઉછરેલી પાશ્ચાત્ય વિશ્વવિદ્યાલયની ગ્રેજ્યુએટ છતાં એક પૂર્વની પુત્રીનાં આ વિચારો છે. આજે આપણા હિંદી ભાઇઓ અને બ્હેનો થોડાં ઘણાં પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવતાં, છટ્ નોન્સેન્સ કરતાં શીખી જાય છે તેઓને આ પરથી ધડો લેવાનો છે કે પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવો, તેઓનું સર્વે શીખો જાણો પણ તેઓની ખરાબીઓનો પાસ લાગવા ન દો તો તેમાંજ હિત સચવાયલું છે.

આ સર્વેથી વિચારતાં ચોખ્ખું જણાશે કે વૈદ્યક નજરે, નીતિશાસ્ત્રની નજરે, બાળલગ્ન અટકાવવા માટે પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ સ્વીકારવી એ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. બાળલગ્ન અટકાવવા જતાં "બકરૂં કહાડતાં ઉટ ન પેસે" તેની બહુજ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે. તે માટે વૈદિક નજરે દેશકાળની આબોહવાનો પૂર્ણપણે વિચાર કરી કન્યાના લગ્નકાળનો નિર્ણય કરવાની આવશ્યકતા છે. અને તેમ ન થયું તો અનીતિ, અને રોગાદિ જેવાં મહા ભયંકર અનિષ્ટ ફળો આવશે એ ખાત્રીથી માનવું.

મારા મત પ્રમાણે તો કન્યાઓનો લગ્નકાળ આપણા દેશ માટે ઓછામાં ઓછો તેર અને વધારેમાં વધારે પંદરનો નિર્ણય કરવો વાસ્તવિક કહેવાશે જેને આપણાં શાસ્ત્રો પણ સંમતિ આપે છે કે યદિ પંદર વર્ષ પર્યંત માબાપો યોગ્ય વર ન શોધે તો કન્યાએ ઇચ્છિત વર સાથે પરણી જવું.

હવે આપણે યુવકના વિષયમાં વિચાર કરીશું. કારણ કે જમીન કરતાં બીજનું વિશેષ મહત્વ છે. આ વિષય આપણા શાસ્ત્રકારો વીશ વર્ષ પર્યંત બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આજ્ઞા કરે છે, અને તે વાસ્તવિક છે. અને તદનુસાર આપણે તેવા ધોરણનો નિર્ણય પણ કર્યો. પણ હાલ જેવા સંયોગોમાં યુવકો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશે કે? અને જો તેમ ન થયું તો બાળ લગ્નની નેમ જળવાયજ નહિ. વૈદકશાસ્ત્રની નજરે અવલોકન કરતાં વીર્ય ઉપર તો મન, વાચા કે કર્મથી અસર તો સામાન્યજ થાય છે. મનમાં શૃંગારી વિચારો આવવાથી વીર્ય ચલિત થઈ શકે છે, અને એવા વિચારો પેદા થાય તેવા વાતાવરણમાં યુવકોને આજના સમયમાં રહેવું પડે છે, તો તેવે પ્રસંગે ચલિત થએલ વીર્યને નિયમપૂર્વક બહાર આવવાના રસ્તાના અભાવે તે ભયંકર વ્યાધિઓ ઉપજાવશે અથવા તો હસ્તક્રિયાદિ જેવી નુકશાનકારક કુટેવોનો યુવક ભોગ થઇ પડશે એ સંભવિત છે. તો તે માટે આપણી પ્રાચીન શિક્ષણપદ્ધતિનોજ આશ્રય લેવો પડશે. અને એવી યોગ્ય કેળવણી પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરૂના ગૃહેજ વીશ વર્ષની વય પર્યંત નિવાસ કરવો, અને તે ગુરૂગૃહો સામાન્ય રીતે નિર્જન સ્થળે હોવાં જોઈએ. આથી વીર્યનું રક્ષણ થવા ઉપરાંત વિદ્યાભ્યાસ પણ નિર્વિઘ્ને થઇ શકશે. આજે વિદ્યાર્થીની શરીરસંપત્તિ પ્રત્યે જુઓ તો રા. અમૃત કે. નાયકનાજ શબ્દો સત્ય જણાશે કે "**મેટ્રીક માંદા થયા, બી. એ. થયા બેહાલ; એમ. એ. મરણ પથારીએ, એ વિદ્યાના હાલ.**"

અને તેનું મુખ્ય કારણ એજ જણાશે કે કાંતો કુમળી વયમાં વીર્યનો નાશ અથવા તો બાળલગ્નથી જોડાયલાં માતાપિતાની કુમળી વયે પેદા થએલ સંતતિ, એટલે અંતે વીર્યની રક્ષાનો પ્રશ્ન પ્રથમ આવશે. પણ જો આપણા શાસ્ત્રકારોએ આજ્ઞા કરેલા નિયમોનું પુનઃ પાલન કરવામાં આવે તો હરેક પ્રકારે શુભ ફળ આવશે.

કોઇ એમ પ્રશ્ન કરશે કે આજના સમયમાં આવું આવું કરવું એ civilization સંસ્કૃતિના બહારનું ગણાશે. પરંતુ જો કે એમ દેખાય છે પણ તેમ નથી. આજે જરા દીર્ઘ દૃષ્ટિએ જોશો તો જણાશે કે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ આપણી જંગલી જેવી ગણાતી બહિષ્કાર થએલ પદ્ધતિઓ સ્વીકારવા ભલામણ કરે છે. દૃષ્ટાંત રૂપે "Open air school ખુલ્લી હવાવાળી નિશાળો" તરફ લક્ષ કરો. આ નિશાળો બીજી કોઇ નહિ પણ આપણા દેશમાં થોડા દહાડા ઉપર ગામઠી મહેતાજીની રસ્તાની કે વાડાની નિશાળો છે. આજે વિદ્વાનો કહે છે કે આવી નિશાળોથી બાળકોનાં શરીર સુખાકારી અને ઉત્તમ રહે છે, મગજ ઉપર વધારે બોજો પડતો નથી અને બંધીઆર નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ખુલ્લી નિશાળનાં બાળકો વધારે શીખી શકે છે. આવાં અનેક દૃષ્ટાંતો છે. પણ ટુંકમાં એટલુંજ કે, પાશ્ચાત્યોનું સર્વ સારૂ સમજવા પહેલાં તેના સારાસારનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

આપણા લોકોને એક મહાન સુગમતા છે કે આપણાં પ્રાચીનશાસ્ત્રો અને અર્વાચીન પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોના ગુણદોષની તુલના આપણે કરી શકીએ છીએ. જ્યારે પાશ્ચાત્યોએ તો ખરૂં પુછો તો થોડાં સૈકાં થયાંજ જંગલી અવસ્થાનો ત્યાગ કર્યો છે, તેથી જેમ નવો વાણીયો અધીરતા અને હુંપદ માટે વખણાય છે તદનુસાર પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું સમજી લેવું. વાસ્તે ફરીથી મારી મારા ભારતી ભાઇઓ અને બ્હેનોને નમ્ર વિનંતી છે કે પશ્ચિમનું કાંઈ પણ સ્વીકાર્યા પહેલાં ખૂબ વિચાર કરો, તમારી સંસ્કૃતિ તે વિષયમાં શું કહે છે તેનું રહસ્ય સમજી તુલના કરો પછી કોઈ નિર્ણય ઉપર આવો.

માબાપોને વિનંતિ આજે કેટલાં માબાપો પોતાના ક્ષણિક આનંદને માટે પોતાનાં વંશજોનું કેવું અનિષ્ટ અજાણતાં કરે છે, તે તરફ નજર કરીશું તો જણાશે કે કેટલાંક જુના વિચારનાં માબાપો પોતાના પુત્રને જલદી પરણાવી તેની સંતતિ જલદી જોવાને આતુર જણાય છે. જો કે તેઓ પોતાની સંતતિ પ્રત્યે સ્નેહ પ્રેમ દર્શાવે છે, પણ તેવા પ્રેમના અંગે પોતાના વંશના સંભવિત નાશ તરફ નજર કરતા નથી કે જો એવી રીતે નાનાં બાળકો પરણાવીશું તો એક દિવસ એવો આવશે કે તેઓનો વેલો આગળ વધતાં અટકી જશે. આવો દોષ જુના વિચારવાળાઓમાં વિશેષ જણાય છે, કે જેઓ શાસ્ત્ર વચનોને માન આપનાર તરીકેનો દાવો કરે છે. તો શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, "જેનો વંશ બંધ પડે છે તેઓને નર્કમાં ઉંધે મસ્તકે લટકવું પડે છે." તો મારા જુના વિચારવાળા ભાઇઓ પોતાને હાથે પોતાના વંશનો નિરોધ કરી નર્કનાં દ્વારો પોતાને માટે ખુલ્લાં કરે છે તે તરફ લક્ષ આપશો કે?

લેખ સમાપ્ત કરવા પહેલાં ફરી એક વિનંતિ કરીશ. દરેક નિર્ણય કર્યા પહેલાં શાસ્ત્રોક્ત (scientific) તુલના કરો. આપણાં શાસ્ત્રવચનોમાં science વિજ્ઞાન સિવાય કશું નથી, તેની મુખ્ય નેમ "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" ની છે.

આયુર્વેદની "મેટિરીયા મેડીકા" થવાની જરૂર.

(લખનાર વૈદ ધિરજરામ દલપતરામ—સુરત.)

આજ કાલ આયુર્વેદની સુધારણા કરવાને દરેક દિશામાં એક સરખો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. આખા દેશના વૈદ્યોનું સમ્મેલન કલકત્તામાં થોડા સમય ઉપર ભરાયું હતું. તેમાં જુદી જુદી જાતની કમીટીઓ નિમાઈ છે. સમ્મેલનના પત્રો પણ નકી થઈ ગયા છે, અને જુદી જુદી બાબતો ઉપર વિદ્વાન વૈદ્યોએ છટાદાર ભાષણો આપી, સુધારણા કરવાને જુદી જુદી દરખાસ્તો કરી ત્રણ ચાર દીવસો સુધી આયુર્વેદનો મહાન ઝુંડો ફરકાવી ભેગા થયેલા વૈદ્યો જુદા પડયા હતા. આવી રીતે દર વર્ષે સમ્મેલનો મળવાથી દિનપરદિન આયુર્વેદની સારી સુધારણા થવાની સંપૂર્ણ આશા બંધાય છે. પરંતુ જેવી રીતે આ સમ્મેલન આખા હિંદુસ્તાનનું ભરાય છે તવી રીતે આખા દેશમાના ઇલાકા અને જીલ્લાનાં સમ્મેલનો દરવરસે ભેગાં થવાં જોઇએ. કારણ જુદા જુદા ઇલાકાની ઘણી ખરી ભાષાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી એક ભાષા બોલનારા ભેગા થઇને જે વિચારો કરે અથવા પોતાની સંઘશક્તિની આપલે કરે તે ઘણુંજ અનુકૂળ પડતું થઈ પડે, અને તેવાં સમ્મેલનો કે સભાઓ તરફથી આખા દેશના સમ્મેલનમાં મોકલવાને પ્રતિનિધિઓ ચુંટી કાઢવામાં આવે તો તેથી આખા દેશના વૈદોને મોટો લાભ થાય. આયુર્વેદનાં સઘળાં અંગોમાં થોડો ઘણો સુધારો કરવાની જરૂર છે. પરંતુ બધાં કરતાં મુખ્ય અગત્યની બાબત આયુર્વેદમાંના ઔષધોને લગતી છે. કારણ આયુર્વેદના પુસ્તકોનો પાર નથી, જેથી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં ઔષધોની ક્રિયાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી કોઇ ભાવપ્રકાશને આધારે દવા બનાવે, તો કોઇ વળી ચરક કે હારીત વા શારંગધરનો આધાર લઇ દવા તૈયાર કરે. જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં જુદા જુદા મત હોય છે, જેથી એકની બનાવેલી દવા ઉપર બીજાને વિશ્વાસ આવતો નથી અને બીજાની બનાવેલી ઉપર ત્રીજાને વિશ્વાસ હોતો નથી. કારણ એકજ જાતના પાઠમાં જુદા જુદા ગ્રંથકારે પોતાના મત પ્રમાણે એક બે વસ્તુ વધારે કે ઓછી કરેલી હોય છે. જેથી જેને જેનો અનુભવ થયો હોય તેનેજ તે સારી માને છે. આવાજ કારણથી એક વૈદની બનાવેલી દવા બીજો વૈદ વાપરી શકતો નથી. તેમજ ઘણાખરા વૈદો પોતાની કલ્પીત દવાઓ પોતાના દવાખાનામાં વાપરે છે. આથી એક વૈદના દવાખાનામાં તેની ગેરહાજરીમાં બીજો વૈદ જઇને બેસે તો તે માત્ર શીશીઓ જોયા કરે, તે સિવાય બીજું કંઈ પણ તે કરી શકે નહિ, પરંતુ એથી ઉલટી રીતે એકાદ અંગ્રેજી ડૉકટરની ગેરહાજરીમાં બીજો ડૅાકટર તેના દવાખાનામાં બેસીને રેાગીઓને ધમધોકાર દવા આપી શકશે અને આપણા વૈદોના ઉપર સુજબ હાલ થશે. માટે આયુર્વેદમાં સૌથી પેહેલો સુધારો એ થવો જોઇએ કે આપણાં આયુર્વેદિક સમ્મેલનોમાંથી દરેક ઇલાકાના કે પછી જીલ્લાના વિદ્વાન્ અને અનુભવી વૈદ્યોની એક કમીટી મેળવી તે કમીટી આયુર્વેદના સઘળા નાના મોટા ગ્રંથોનું દોહન કરી દરેક પુસ્તકમાંથી જુદી જુદી દવાઓના પાઠનો સંગ્રહ કરી તેમાંથી જે જે અનુભવમાં આવ્યા હોય, અથવા બહુ મતે જે પાઠો સારા ઠરે તેવા સઘળા રોગને માટે ક્વાથોથી માંડીને રસો સુધી એકેક રોગ ઉપર જેટલા સારા અસરકારક દેખાય અથવા અનુભવમાં આવ્યા હોય, તે સઘળાનું એક લીષ્ટ કે યાદી તૈયાર કરી જેવી રીતની ઇંગ્રેજી મેટિરીયા મેડીકાઓ છે, તેવા ધોરણ ઉપર આપણાં આયુર્વેદિક ઔષધોની એક મેટિરીયા મેડીકા તૈયાર

કરવામાં આવે તેા સર્વ વૈદ્યોને સારી સગવડ થાય. કારણ સઘળાને ત્યાં એકજ પ્રમાણથી અને એકજ જાતની દવાઓ તૈયાર થાય તેા એકની બનાવેલી દવા બીજો વાપરી શકે. તેમજ જે ફાર્મસીઓ હાલ દવાઓ બનાવવાનેા ધંધેા કરે છે, તેઓને પણ ઘણી સારી સગવડ થાય. અને હાલમાં દરેક દવાઓ કયા ગ્રંથમાંની બનેલી છે તે દેખાડવાને પુસ્તકનું નામ તથા શ્લેાકનેા આંકડેા લખવેા પડે છે તે કડાકુટ મટી જાય, અને માત્ર "દેશી મેટિરીઆં મેડીકા" એટલુંજ લખવું પડે. આ બાબત જેટલી જરૂરની અને ઉપયેાગી છે તેટલીજ વ્યવહારમાં ચાલુ કરવાને અઘરી છે. કારણ હજુ આપણા દેશી વૈદ્યોમાં એવી ઉદારતા આવેલી દેખાતી નથી કે પેાતાનેા અનુભવ ખુલ્લા દીલથી કહે. પરંતુ તે બાબત બાજુપર મુકતાં માત્ર શાસ્ત્રોના પાઠેા બહુ મતેથી નક્કી કરવામાં આવે તેા દેશી વૈદકનું એક અંગ તાજું થયેલું કહેવાય, અને દરેક ધંધાદારીઓને સારી સગવડ થાય.

આવીજ રીતે દેશી વૈદકનાં સઘળાં અંગેામાં સુધારેા થવાની જરૂર છે, પરંતુ તેમાં ઉપલી બાબતની સાથે નિકટનેા સંબંધ ધરાવનાર ઔષધિનાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યોના સંબંધમાં ખરેખરેા સુધારેા થવાની જરૂર છે. કારણ આજ કાલ બજારમાં ઘણાં વસાણાં ખેાટાં અને બનાવટી વેચાય છે, અને તે બનાવટેા દેખાવમાં ઘણીખરી રીતે અસલ વસ્તુના જેવીજ હેાય છે તેથી ઘણા લેાકેા છેતરાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક વૈદ્યો પણ અજાણથી એવી વસ્તુઓ ખરીદે છે અને તેમાંથી તેઓ જે દવા બનાવે છે તે ગુણ કરતી નથી. આ બાબતમાં આપણા વૈદ બંધુઓએ ખરેખરી સાવચેતી રાખીને બજારમાં ગાંધીને ત્યાંથી વસ્તુ ખરીદતી વખતે ચેાકસાઈ કરવી જોઇએ. કારણ ઘણાખરા ગાંધીઓ પણ અજાણ હેાવાથી તેઓ વસ્તુઓને એાળખતા નથી જેથી તેઓ મેાટા વેપારીને ત્યાંથી જે વસ્તુ જે નામથી લાવ્યા હેાય તેજ નામ પેાતાને ત્યાં બાટલી કે ડબા ઉપર લખી રાખે છે. આવી ઘણીખરી વસ્તુઓની મેં એક યાદી તૈયાર કરેલી છે પરંતુ આ જગાએ લંબાણ થવાના ભયથી આપી શકતેા નથી. પરંતુ આ બાબતની ચર્ચા જેમ બને તેમ વધારે પ્રમાણમાં કરીને આપણા વૈદ બંધુઓને જાણીતા કરવા જોઈએ, કારણ આપણાં દેશી ઔષધનેા મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ અને બજારમાં વેચાતાં વાસણ પર છે, કે જેના વડે આપણા વૈદ્યો મેાટી મેાટી માત્રાઓ, ગુટીકાઓ અને રસેા તૈયાર કરે છે, પણ જ્યારે એવાં વસાણાંજ ખેાટાં અને બનાવટી હેાય ત્યારે પછી તે બનાવેલી દવાઓ જોઈએ તેવેા ગુણ કરે નહિ. અને તેથી વૈદનેા અને રેાગી એ બન્નેનેા વિશ્વાસ દવા ઉપરથી ઉઠી જાય. પરંતુ ગુણ નહિ થવાનું કારણ દવામાં પડતી વસ્તુઓ ખેાટી કે બનાવટી હેાવાનું છે.

દાખલા તરીકે "શીતેાપલાદિ ચૂર્ણ"માં મેાટેા ભાગ વાંસકપુરનેા આવે છે, પરંતુ બજારમાં વાંસકપુર ખરૂં ભાગ્યેજ મળે છે. જેથી બજારૂ ખેાટું વાંસકપુર વાપરીને જે શીતેાપલાદિ બનાવેલું હેાય તે કેવા ગુણ કરે તે અમારા વૈદ બંધુઓ જાણતા હશે. આવીજ રીતે બીજી પણ કેટલીક ખેાટી ને બનાવટી ચીજો આવે છે તેમાંથી થેાડાએક નમુનાનાં નામ આપું છું:–કલખાપરી, રેવંચીનેા શીરેા, શિલાજિત, લાખ, દીકામાળી, એળીઓ, કેશર, કસ્તુરી, બરાસ, અગર, અમ્બર, વગેરે મેાટી કિંમતની વસ્તુઓમાં બનાવટ થાય છે. તેમજ અકલગરેા ખેાટેા આવે છે. શાહજીરૂ જીરાને રંગીને બનાવે છે. આવાં ઘણાં વસાણાંમાં દગાફટકા ચાલે છે જે લખવા બેસીએ તેા એક મેાટું પુસ્તક થાય. માટે આટલેથીજ બંધ કરી આગળ કેાઈ વખત લખીશું.

સ્વીકાર.

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ ભાગ ૧ લો. (વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુ, ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને ઉપશમ પ્રકરણ.)—મૂળ સંસ્કૃત ઉપરથી ગુજરાતી ભાષામાં રચાવનાર "મુંબાઈ વેદધર્મ સભાની કાર્યભાર મંડળી" અને વર્તમાન બીજી આવૃત્તિ એ સભાની રજાથી પ્રસિદ્ધ કરનાર "સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય" ના મંત્રી ભીક્ષુ અખંડાનંદજી. આ પુસ્તક "બૃહદ્ ગ્રંથમાળા" ના આઠમા મણકા તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. આ માસિકના જેટલાં મોટા કદનાં લગભગ એક હજાર પૃષ્ઠ, મોટાં ટાઈપ, પાકા પૂઠાની સોનેરી નામવાળી મજબુત બાંધણી, અને સારા કાગળના આ મોટા ગ્રંથની કિંમત માત્ર ત્રણજ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે, જે માટે સાનંદ આશ્ચર્ય સાથે તેના પ્રસિદ્ધ કર્તાને અનેકાનેક ધન્યવાદ આપ્યા સિવાય અમને ચાલતું નથી. આ ગ્રંથના આરંભમાં વળી સંયુક્ત પ્રાન્તવાસી સુપ્રસિદ્ધ ધાર્મિક લેખક, સ્વર્ગસ્થ રાય બહાદુર લાલા બૈજનાથ બી. એ., એફ., એ. યુ, એમણે મૂળ હિંદીમાં લખેલ પ્રત્યેક પ્રકરણનો ઉત્તમ સારાંશ ઈત્યાદિ વિષયનું ગુજરાતી ભાષાન્તર પણ આપવામાં આવ્યું છે, જે ઉપરથી આખા મહાન ગ્રંથમાં પ્રતિપાદિત કરેલ પરમ કલ્યાણકર તત્વોનો ખ્યાલ કાંઈક પ્રમાણમાં અગાઉથી મેળવી શકાય છે. છેક પ્રાચીન સમયથી શ્રી યોગવાસિષ્ઠ ધર્મ અને જ્ઞાનયોગનો એક અતિ પ્રસિદ્ધ અને અપૂર્વ ગ્રંથ મનાતો આવ્યો છે, અને તે સકારણ છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાંથી પણ જેઓને આ ગ્રંથ અવલોકવાનું સુભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓએ ઘણાજ ઉંચા શબ્દોમાં આ ગ્રંથની પ્રશંસા મુક્તકંઠે કરેલી છે. સુપ્રસિદ્ધ વિદુષી એનીબિસેંટ પણ આ ગ્રંથને "અધ્યાત્મવિદ્યા અને ગુપ્ત જ્ઞાનનો અપૂર્વ ભંડાર" (Storehouse of occult knowledge) ગણે છે. મુદ્રણકળા—છાપખાનાંની શોધ થઈ નહોતી તે સમયે સેંકડો રૂપૈયા આપતાં પણ આ ગ્રંથનો લાભ લોકોને મળી શકતો નહોતો, અને તે કાળમાં આ ગ્રંથનું શ્રવણ—મનન કરનાર પોતાને અહોભાગ્ય અને કૃતકૃત્ય માનતા હતા. પરંતુ દીલગીરીની વાત છે કે, વર્તમાન કાળમાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ ધર્મગ્રંથો તરફનો અગાઉના જેવો અસાધારણ પૂજ્યભાવ, અને તેવા ગ્રંથોનું શ્રદ્ધાયુક્ત પરિશીલન બહુ પ્રમાણમાં આપણામાં ઓછું થઈ ગયું છે, અને તેને સ્થાને શૃંગારમય નવલકથાઓ અને છાપાંઓ ઘેરઘેર વંચાવા લાગ્યાથી આપણું ચારિત્ર્ય બગડવા લાગ્યું છે. આવા સમયમાં આપણાં મન અને હૃદયના સમગ્ર મળોને ધોઈ તેમને પાવન અને ઉચ્ચગામી કરનાર આપણા ઋષિપૂર્વજોની સંપાદિત અપૂર્વ જ્ઞાન ગંગાનો પ્રવાહ ગરીબમાં ગરીબ લોકોનાં ઘર આગળ પણ વહેવરાવવાનો જે શુભ પ્રયત્ન શ્રી સસ્તા સાહિત્યના મંત્રીજી નિઃસ્વાર્થપણે કરી રહ્યા છે, તે માટે આખો ગુજરાત તેમને આભારી છે. આવી અતિ જનહિતકારી સાહિત્ય સેવા કરનાર સંસ્થા તથા તેના ઉત્પાદક અને વર્તમાન મંત્રી શ્રી અખંડાનંદજી દીર્ઘાયુષી થાઓ એવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના છે.

જ્ઞાનગીતા અને મહાત્મા શ્રી સર્યૂદાસ—છપાઈ, ગુજરાતી અને સંસ્કૃત ટીકા કરનાર **સ્વામી સ્વયંપ્રકાશતિર્થ**, પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. પ્રભુલાલ જેઠાલાલ પરીખ, માંડવીની પોળ, અમદાવાદ. કિંમત, કાચું પુઠું ૦-૭-૦; પાકું પુઠું ૦-૮-૦. "જ્ઞાનગીતા"

નામનો ગુજરાતી કાવ્ય ગ્રંથ કાશીક્ષેત્ર નિવાસી સ્વામી બ્રહ્માનંદના શિષ્ય મહાત્મા શ્રી નરહરદાસ, જેઓ વેદાન્તિ કવિ શિરોમણિ અખાના ગુરૂભાઇ હતા, તેમનો બનાવેલો છે. આખા વેદાન્ત શાસ્ત્રનો સાર કહો કે મોક્ષનો માર્ગ ઉત્તમમાં ઉત્તમ અધિકારીને ટુંકામાં બતાવવો એ આ ગીતાનો આશય છે. સ્વામી સ્વયંપ્રકાશતિર્થની લખેલી ટીકા કે "ફુટ નોટ્સ" બહુજ સારી છે. એકંદરે આ પુસ્તક ધાર્મિક પુરૂષોને વાંચવા જેવું છે. મોટાં ૬૬ પૃષ્ઠ જ્ઞાનગીતાથી રોકાયાં છે, અને બાકીનાં ૫૦ પૃષ્ઠમાં મહાત્મા શ્રી સર્યૂદાસનું જીવન ચરિત્ર છાપેલું છે, જે પણ વાંચવા લાયક છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન ગોષ્ટિ અથવા **પ્રલ્હાદ અજગરમુનિ** સંવાદ, જ્ઞાનનાં ધોરણો સહિત. રૉયલ સોળપેજી ૪૦ પૃષ્ઠના આ ગુજરાતી કાવ્યના પુસ્તકના કર્તા પણ સ્વામી શ્રી **સ્વયં**પ્રકાશતિર્થ છે. કિંમત ૦-૩-૦. પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. વિદ્યારામ ગલાભાઇ ત્રવાડી, સ્કુલ માસ્તર, મું. મોગરી, તાલુકે પેટલાદ.

આહાર વિધિ.—શ્રી ચરકસંહિતામાંથી આહારને લગતા કેટલાક શ્લોકોને ચુંટી કહાડી તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર સાથે પ્રસિદ્ધ કરનાર વૈદ્ય ભગવાનલાલ ત્રિભુવન, સુબોધિની પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નંબર ૩૦૮ બજાર ગેટ સ્ટ્રીટ, મુંબાઈ કિંમત ૦-૨-૦.

ડૉ. બી. કે. શાહની બનાવેલી દવાઓ.—"**ચૂર્ણની ગોળીઓ**" જે બહુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી હોવા છતાં તેમાં વછનાગ આદિ કોઈ નુકશાનકારક ઝેરી ચીજ નહિ હોવાથી બાળકો પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરી શકે છે. શીશી એકની કિંમત ૦-૩-૦.

"**જુલાબની ગોળીઓ**" દરેક ગોળીથી સાધારણ રીતે ચાર પાંચ દસ્ત મોટી વયના મનુષ્યને આવે છે. મોઢું બેસ્વાદ થતું નથી. શીશીની કિંમત ૦-૧૦-૦ નમુનાની શીશીની કિંમત ૦-૪-૦ ડબી ૦-૧-૦.

"**સર્વોત્તમ સુરમો**" આંખનું તેજ અને શોભા વધારનાર તરીકે આ દવા જાણીતી છે. મોટી શીશી કિંમત ૦-૮-૦ નાની શીશીના ૦-૪-૦.

"**ખાપરીયું.**" બાળકોનાં સામાન્ય દરદોમાં ઝેરી અને ઉગ્ર દવાઓ વાપરવાથી ઘણીજ હાનિ થાય છે. તેથી જરૂર જણાય ત્યારે આ ખાપરીયા જેવી નિર્દોષ દવાજ વાપરવાનું સલાહકારક ગણી શકાય.

ઉપરની સર્વે દવાઓ મળવાનું ઠેકાણું:—

ડૉ. બી. કે. શાહ, નાર સ્ટેશન, બી. બી. રેલ્વે.

"**સ્વદેશી ચાહ.**"—કડી ગામની શાસ્ત્રી એન્ડ સુખાં કંપનીની બનાવેલી આ "સ્વદેશી ચ્હા" તે ચ્હાનાં પાંદડાંમાંથી બનાવેલી નથી, કારણ તેવા ચ્હાની ઝેરી અને નુકશાનકારક અસરમાંથી બચાવવા, તેમ છતાં ચ્હા પીવાનો શોખ અને સ્વાદ કેટલેક અંશે પુરો પાડવાના હેતુથી આ વસાણાની બનાવટ કરવામાં આવેલી છે. વળી અમુક અનુપાન સાથે આ ચ્હા પીવાથી કેટલાક વ્યાધિઓ પણ મટે છે, એમ તેના બનાવનાર જણાવે છે.

ચર્ચાપત્ર.

શ્રી 'ધન્વન્તરિ'ના મે. અધિપતિ સાહેબ,

મુ. વિસનગર.

'ધન્વન્તરિ' માસિકના ગત મે માસના અંકના ૨૩૬ મા પાને શ્રીયુત્ હેા. મે. વા. એ 'હેરઓઇલ' વિશે જે લેખ લખ્યેા છે, તે ખરેખર જનસમાજને અત્યંત ઉપયેાગી છે તે વિષે અમારા અનુભવ પ્રમાણે નીચેનેા ખુલાસેા બહાર પાડવા કૃપા કરશેા.

આધુનિક સમયમાં કેરાસીન અને રંગેાવાળાં અતિ સુગંધિ તેલેાનેા છુટથી ઉપયેાગ કરીને મસ્તકના વાળની જે સ્થિતિ કરવામાં આવે છે, તે ઘણી દયાજનક છે. આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ તરફ નજર કરીશું તેા જણાશે કે આપણાં દેશી કુટુંબેામાં અતિ ગુણકારક દેશી વસાણાવાળું ધુપેલ વાપરવાનેા પરંપરાથી જે નિયમ પ્રચલિત છે, તે અતિ પ્રશંસાને પાત્ર છે, પરન્તુ તે નિયમ હાલમાં ફેશનને લીધે નષ્ટ થઈ ગયેલ છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે કિશેાર વયનાં સ્ત્રી પુરૂષેાના માથામાં પણ સફેદ વાળ દષ્ટિએ પડે છે.

વેચાતાં તેલેા જ્યારે આવી પ્રકારનાં થઈ ગયાં છે, ત્યારે સારા તેલને અભાવે લેાકેાને નિરૂપાયે ભેળસેળવાળાં તેલેા વાપરવા પડે છે, ને અનિષ્ટ પરિણામના ભેાગી થવું પડે છે. આવી સ્થિતિ ધ્યાનમાં આવવાથી આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ પ્રમાણે થેાડા સુધારા સાથે ધૂપેલ તેલ બનાવવાનું અમે એક વર્ષથી શરૂ કર્યું છે, અને તે " જોષી બધર્સનું ધૂપેલ તેલ " એ નામથી બહાર પાડેલ છે.

ધૂપેલ તેલમાં અમુક તેલજ વાપરી શકાય એવેા કેાઈ નિયમ નથી; કારણ કાઠીઆવાડમાં ધપેલ તેલમાં તલનું મીઠું તેલજ વાપરવામાં આવે છે. મુંબઈમાં, માથું ચીકણું થઈ જાય, એવી જાતનેા વ્હેમ બેસી ગયેલેા હેાવાથી ભાટીઆ કેામમાં ખેાપરેલ તેલનેાજ ઉપયેાગ થાય છે. જ્યારે દક્ષિણી લેાકેામાં વસાણા નાખ્યા વિનાનું એકલું ખેાપરેલ તેલ વાપરવામાં આવે છે. અમે ધૂપેલ તેલમાં ખેાપરેલ તેલનેાજ ઉપયેાગ કરીએ છીએ. તે બનાવવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

સાહીત્યઃ—હાંડેા, નાનેા ઘડેા, તળીયું કાપી નાખેલ લેાઢાની તવી. હાંડેા તથા ઘડેા માટીનાં પણ વાપરી શકાય છે; પરંતુ ફુટી જવાની તેમાં બીક રહે છે.

વસાણાંઃ—આંબળાં, ગુલાબનાં ફુલ, સુખડનાં ચેાડીઆં, લેાબાન, કપુર કાચલી, સુગંધિવાળેા મેાથ, મેંદી, ભરવી, બ્રાહ્મી, પાંદડી, બાબંચી, સઠ કચુરેા, ઘઉંલા, નખલા, અગર, તગર, રતાંજલી, મણ તેલ હેાય તેા દરેક વસાણું સાત રૂપિયાભાર લેવું, પણ ઘઉંલા પાંચ રૂપીયાભાર, અગર તથા તગર એક રૂપીયાભાર લેવાં.

બનાવટઃ—ખેાપરેલ તેલ અથવા મીઠું તેલ મણ ૧ લેવું. તેમાં ઉપલાં સર્વ વસાણાં આઠ દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવાં પછી તે વસાણાને બહાર કાઢી ઉપર કહેલા નાના ઘડામાં ભરવાં. તેની સાથે ઘડેા ભરાઈ રહે તેટલું તેલ પણ ભરવું. બાકી રહેલ તેલ હાંડામાં ભરવું. બધું તેલ સમાઈ જતાં હાંડેા અધુરેા રહે તેટલા માટે હાંડેા તે પ્રમાણે મેાટેા લેવેા કે જેથી કરીને તેલ ભઠ્ઠીમાં ચડાવ્યા પછી ઉભરાઈ જાય નહિ. ઘડાને મેાંઢે જાડું લુગડું બાંધી, આસપાસ ઘઉંનેા લેાટ બાંદી દેવેા, ને ને ઘડાનું મેાંઢુ હાંડાના મેાંઢામાં પેસે તેવી

રીતે તેને હાંડા ઉપર ઉંધો વાળવો. હાંડાના મોંઢામાં કાપેલી તવી બેસાડીનેજ ઘડો ઉંધો મૂકવો. તવીનું તળીયું ને હાંડા વચ્ચેનો ભાગ માટીથી આસપાસ બરાબર છાંદી લેવો. ઘડા માંહેલાં સર્વે વસાણાં બળી જાય, ત્યાંસુધી ધીમી આંચે ઘડા ઉપર છાણાની ભઠ્ઠી કરવી. મુંબઈમાં છાણાંને બદલે કોલસા પણ વાપરી શકાય છે. સાધારણ રીતે તેલ પાકવાનો નિયમ એવો છે કે છાણાં અથવા કોલસાને પૂરતી રીતે બે વખત બાળવા, પછી હાંડો ઠંડો થઈ જાય ત્યાંસુધી તેમનું તેમ રહેવા દેવું. આ રીતિએ પાડેલ તેલ ઘણું સરસ થાય છે. ઘણા લોકો ધૂપેલ તેલ ઘરમાં પાડે છે, પરન્તુ તેઓ વસાણાંને આઠ દિવસ સુધી તેલની અંદર ભીંજવતા નથી, તેથી વસાણાંનો જોઇએ તેટલો કસ તેલમાં આવી શકતો નથી. તે ઉપરાંત વસાણાંની માહિતી ન હોવાથી પૂરતી રીતે વસાણાં પણ નાખતા નથી તેથી સરસ તેલ બનતું નથી. ઉપરોક્ત તેલની બનાવટ આપણા જનસમાજમાં પ્રખ્યાત છે; છતાં અમારી બનાવટમાંથી કોઇને વિશેષ માહિતી મળી શકે, તેવા આશયથી આટલો વિસ્તાર કરવાની આવશ્યકતા જણાઇ છે.

ઉપરનું અમારૂં તેલ વાપરવાથી એક બે વ્યક્તિના વાળ ખરી જતા અટક્યા છે તથાં દરદથી માથું ખવાઈ ગયું હતું, તે પણ સાફ થઈ ગયું છે. આવી જાતનું બનેલું ધૂપેલ તેલ નિશંક ઉત્તમ હોય છે, તેથી ફેશનમાં લુબ્ધ થયેલાં મનુષ્યો આવાં તેલ તરફ લક્ષ આપશે તો ઘણો લાભ થશે.

ધૂપેલ તેલની આ રીતિ ઉપરાંત અન્ય રીતિ વિષે તથા તેમાં પડતાં વસાણાં વિષે કોઈ અનુભવી તરફથી વિશેષ પ્રકાશ પાડવામાં આવશે તો જનસમાજને વિશેષ લાભ થશે.

લાલજી માવજીનો માળો,
બજારગેટ સ્ટ્રીટ, મુંબાઇ
તા. ૧૦-૬-૧૫.

લી. સેવક,
ગિરજાશંકર ભગવાનજી જોશી,
જોશી બધર્સવાળા.

આઇસક્રીમ.

"આઇક્રીમ-મલાઈ, કુલફી-મલાઈ" એવા પોકારો ઉનાળાની મોસમમાં ભાવનગરમાં અવારનવાર કાને પડે છે પરંતુ ઉપરના પદાર્થો ખાવાથી ફાયદો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

" ગમે તેનું બધુંય ખપે છે,
બર્ફ શરબત આઇસક્રીમ લે છે,
દામ દેહ વટલાવા દે છે રે હાય હાયરે,
હિંદુપણું જાય હાસ્યું.

વળી.

" આઇસક્રીમ હીમ આરોગતાં, પિયે સોડા સુજાણ રે,
દેહ વટલાયા દારુએ, હાય હસવું ને હાણરે-સંતો સુધારે શું કર્યું. "

(કેશવ કૃતિ)

એક વૈદકીય પત્રમાં આઇસક્રીમ સંબંધી થોડી હકીકત નીચે પ્રમાણે પ્રગટ થઇ છે.

૧૫૪૭ની સાલમાં આઇસક્રીમની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ છે. આઇસક્રીમ સંબંધી કાંઇક ઉલ્લેખ 'બાઇબલમાં' પણ કર્યો છે, એમ. જે. ડબલ્યુ. વોલ્સેસ કહે છે,.. અને તે સિદ્ધ

કરવાને ખાઇમિલનું આ પ્રમાણ ટાંકે છે "આઇઝેકે બકરાનું દૂધ આણ્યું, બરફથી ટાઢું કર્યું અને એબ્રેહામને કહ્યું, 'આ,' પી જા, જેથી આ ઉષ્ણ સમયમાં તને શીતલતા થશે."

ઈંગ્લાંડના રાજા ચાર્લ્સ પહેલાએ એક સમયે મીજબાની આપી હતી ત્યારે આઇસક્રીમનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ આઇસક્રીમ ફ્રેન્ચ રસોઇઆએ બનાવ્યું હતું અને તેથી રાજા એટલો પ્રસન્ન થઈ ગયો હતો કે તેણે તે રસોઇઆને જીંદગી સુધી વીશ પૌંડનું પેન્શન બાંધી આપ્યું હતું.

૧૭૮૬ની સાલમાં ૮મી જુનને દિવસે સૌથી પ્રથમ આઇસક્રીમની નોટીસ નીકળી હતી. ૧૮૫૧ માં ન્યુયૉર્કમાં જેકોબ ફ્યુસેલે જથાબંધ આઇસક્રીમ વેચવાનો વ્યાપાર કાઢ્યો હતો. લગભગ એક કરોડ રૂપૈયા અમેરિકામાં આઇસક્રીમનાં કારખાનાંમાં રોકવામાં આવ્યા છે.

વોશીંગ્ટનમાં લેડી હેમીલ્ટને આઇસક્રીમ બનાવવાનું શરૂ કર્યું હતું અને પોતાના નિત્યના ભોજનના એક પદાર્થ તરીકે તૈયાર તે કરાવવાનો તેનો હુકમ હતો.

આ પ્રમાણે આઇસક્રીમની ઐતિહાસીક કથા છે. વેલેસ કહે છે કે આઇસક્રીમ માત્ર ખાનારને આનંદ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તે એક અત્યંત પૌષ્ટિક તથા આરોગ્ય વર્ધક ખોરાક છે.

આ તેના સિદ્ધાંત પ્રતિ ટીકા કરતાં એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કહે છે કે આ તેમનું માનવું કેવળ અસત્ય છે.

આઇસક્રીમમાં પૌષ્ટિકતત્વ જો ગણીએ તો માત્ર ખાંડ અને દૂધ વિના કાંઇજ નથી. આ પદાર્થને (ઠંડકથી) જામી ગયેલી સ્થિતિમાં જઠરમાં નાંખવાથી તે તરતજ મુખની પાતળી ત્વચામાં, અન્નનલિકામાં અને જઠરમાં તીક્ષ્ણ જડત્વ ઉપજાવે છે. આ જડત્વ chill રહેતા સુધી જઠરમાં પાચનક્રિયા ચાલતી નથી, અને જ્યાં સુધી જઠરની ગરમીથી તે ટાઢું દૂધ ૩૨ થી ૧૦૦ ફારીનહાઈટ Farenheit ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણ થઈને પ્રવાહી રૂપમાં બદલાઈ ન જાય ત્યાં સુધી જઠરમાં રહેલો રસ જડ જેવો બની જાય છે અને કેટલાક સમય સુધી તેનો હદઉપરાંત ક્ષય થાય છે. આ ટાઢું દૂધ પચવા યોગ્ય સ્થિતિમાં આવે તેટલા સમયમાં જઠરને હાનિ થાય છે, તથા પાચનરસનો ક્ષય થાય છે એટલુંજ નહિ પણ મલાઈ અને ખાંડનાં પૌષ્ટિકતત્વો આ જુદા રૂપમાં આવવાથી બગડી જાય છે.

જ્યારે શરીર અત્યંત ઉષ્ણ હોય છે ત્યારે આઇસક્રીમ ખાવાથી ઉષ્ણતા ઓછી થતી જણાય છે પણ તેમાં લાભ કરતાં હાનિનું પ્રમાણ વિશેષ છે. બરફનું પાણી પીધા પછી જેમ તૃષા વિશેષ લાગે છે તેમ આઇસક્રીમ ખાધા પછી જેટલી ગરમી સ્વાભાવિક રીતે હોવી જોઇએ તેના કરતાં વિશેષ ઉપજે છે. આઇસક્રીમ જેઓ ખાતા હશે તેમને અનુભવ હશે કે અલ્પ સમયમાં તૃષા વિશેષ લાગે છે. પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે કોઈને મલાઈ ખાવી હોય તેને બરફથી જમાવ્યા વિના ખાવી. તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવાથી આઇસક્રીમ જેટલોજ લાભ કરે છે, અને હાનિ તો બીલકુલ થતી નથી.

કોઇ કોઈ પ્રસંગે જ્વરમાં આઇસક્રીમનો ઉપયોગ પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે લાભકારક થાય છે. જ્વરથી ઉત્પન્ન થયેલી મુખની ગરમી બરફના કકડાથી કે આઇસક્રીમના ઉપયોગથી શાંત થાય છે. ખાસ જ્વર જેવા ઉષ્ણતાના વ્યાધિમાં તે ઘણું હાનિકારક ગણાતું નથી.

પરંતુ ઉન્હાળામાં વિના હેતુએ માત્ર સ્વાદ માટે થતો બરફનો, બરફના પાણીનો કે આઈસક્રીમનો ઉપયોગ અવશ્ય હાનિકારક છે અને સળેખમ, મરડો, માથું દુખવું તથા ઉધરસ વગેરે થવામાં આ હેતુ પણ મુખ્ય છે.

તેજ ડૉક્ટર કહે કે એક દારૂનો પ્યાલો પીવાને કોઈ અમને કહે તો અમે તેને હાનિકારક જો કે ગણીએ છીએ, પરંતુ આઇસક્રીમનો એક પ્યાલો પીવાને કહે તો અમે દારૂનો પ્યાલો પીવો વિશેષ પસંદ કરીશું. અમને દારૂ રૂચતો હોય છે તેથી નહિ પણ અમને નિશ્ચય છે કે દારૂના કરતાં આઇસક્રીમ વિશેષ હાનિકારક છે.

ઉન્હાળામાં શોખને ખાતર આઇસક્રીમ ખાવાની ટેવ હાનિકારક છે. સોડાવૉટરની ટેવ જેમ હાનિકારક છે તેમ આ પણ એક ખોટી ટેવ થવાથી હાનિકરનાર થાય છે. યુવાન બળવાન મનુષ્યો યુવાવસ્થામાં કદાચ કેટલોક વખત તેની હાનિ અનુભવ્યા વિના રહી શકશે પણ તેઓએ નિશ્ચય સમજવું કે તે ખાવાથી તેઓ વ્યાધીનાં અને જે પાછળથી કદાપિ આત્યંતિક નિવૃત્તિ પામતાં નથી એવા જઠરના મંદ પડવાનાં બીજ રોપે છે. કેટલીક મૂર્ખ અને અભણ માતાઓ પોતાનાં છોકરાંઓને ઓછામાં ઓછું પાઇ પાઇનું આઇસક્રીમ અપાવી વ્હાલ દેખાડે છે, પણ તેમને ખબર હોતી નથી કે તે મૂર્ખ માતાઓ પોતાનાં બાળકોનું અહિત કરે છે.

જમ્યા પછી આઇસક્રીમની એક પ્લેટ ખાનાર મનુષ્ય મૂર્ખ છે પણ ભૂખ્યે પેટે એક પ્લેટ ખાનાર મૂર્ખ શિરોમણિ છે. જઠરમાં ઉષ્ણતા ઉપજાવનાર વિશેષ પદાર્થ હોય છે તો, તે આ પદાર્થને ગરમ કરવામાં કંઇક મદદ કરે છે, પરંતુ ભૂખ્યા પેટે ખાવાથી બિચારા પાચન કરનાર અવયવોનેજ તે પચાવવું પડે છે અને તે અત્યંત ટાઢા પદાર્થને જોઈએ તેટલી ગરમીમાં મૂકવાને તેમનેજ ફરજ પડે છે. આ કોમળ અવયવ ઉપર આટલો બોજો શા માટે ? ફક્ત જીભના એક ક્ષણના સ્વાદ માટે.

આ પ્રમાણે આઇસક્રીમ હાનિ કરનાર છે છતાં આજની શોખીન પ્રજા તેનો લાભ લેવા ચૂકતી નથી એ થોડા આશ્ચર્યની વાત નથી.

"જૈન શાસન."

ક્ષયરોગનો અટકાવ અને મટાડવાના ઉપાય.

ક્ષયરોગ એ દરિદ્રતા સાથે ખાસ સંબંધ ધરાવનારો રોગ છે.

ક્ષયરોગ માટે ખરેખર રીતે કહી શકાય કે બીજા ચેપી રોગો કરતાં એ રોગ ગરીબાઇ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

આ એક ભુખમરાનો રોગ છે. જેમ વધારે પૈસાદાર તેમ ક્ષયરોગી થવાની ધાસ્તીથી તે વધારે મુક્ત હોય છે. તમે તમારા મજુરો અને ખેડુતોને જેમ સારો ખોરાક ખાવા આપશો અને સારાં ઘર રહેવા આપશો તેમ તેઓનો ક્ષયરોગથી બચવાનો વધારે સંભવ છે. વધારે વખત સુધી કામ કરવું, ઓછી મજુરી મળવી, ધંધારહિત અને અંધકારવાળાં ઘરો, એ બધાં ગરીબાઇનાં ચિન્હો છે અને તેની અસર ક્ષયરોગ પેદા કરનારી થાય છે.

આર્થિક સ્થિતિના સુધારામાં એટલે કે ગરીબાઈ, અજ્ઞાનતા, દરદ, અને તંદુરસ્તિને નુકસાન કરે તેવાં ધંધા, હલકા પ્રકારનો ખોરાક, અમિતાહારીપણું, અને મજુરીની સ્થિતિ, એ બધામાં સુધારો થવાથી ક્ષયરોગ થવાની ઓછી ધાસ્તી રહે છે. દરિદ્રતા ક્ષયરોગનાં કારણ તરીકે જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. અત્યંત ભીડ, ભુખમરો, સૂર્યના પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ મનુષ્ય શરીરના જીવનને નિર્બળ કરે છે. દરિદ્રતાને લીધે તંદુરસ્તિને નુકશાન પહોંચે તેવા ધંધા કરવાની ફરજ પડે છે, તેમજ દારૂ પીવાની પણ ટેવ પડે છે; અને ઘણો દારૂ પીનારાઓમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ વધારે સહેલાઇથી પેદા થવાનું સાબિત થઇ ચુક્યું છે.

ફ્રાન્સમાં ક્ષયરોગ સામેની લડતમાં દારૂ વિરૂદ્ધ પણ પગલાં ભરવામાં આવે છે.

દરિદ્રતાને ક્ષયરોગ સાથે નિકટનો સંબંધ હોવાનુ ઈંગ્લાન્ડમાં જણાયું છે. એટલે કે 'પૉપેરિઝમ' અર્થાત કંગાલિયતપણું જેમ ઘટયું છે તેમ ક્ષયરોગ પણ ઘટયો છે. અને આયર્લૅન્ડમાં દરિદ્રતા વધતાં ક્ષયરોગ પણ વધ્યો છે.*

ડંડી શહેરમાં જણાયું હતું કે જે ઘરોમાં ચાર કે તેથી વધારે ખંડ હતા તેમાં ૧૦૦૦ માણસે ૩.૨ મરણનું પ્રમાણ હતું, ત્રણ ખંડવાળાં ઘરોમાં ૫.૫૨ નું પ્રમાણ હતું, બે ખંડવાળા ઘરોમાં ૬.૪૧ નું પ્રમાણ હતું, અને એકજ ખંડવાળાં ઘરોમાં ૭.૪૪ નું પ્રમાણ હતું.

ક્ષયરોગના દરદી માટે સેનીટોરીયમમાં સારવાર કરાવવી એજ સારામાં સારો માર્ગ છે, કારણ કે સેનીટોરીયમમાં તે તંદુરસ્ત જીવન કેવી રીતે ગાળવું તે શીખે છે. અને તંદુરસ્ત જીવન એ ક્ષયરોગનો અમોઘ ઉપાય છે.

ઉપર બતાવેલી તમામ અડચણો કે જેનાથી ક્ષયરોગ પેદા થાય છે તે દુર કરવી જોઇએ. વધારે દારૂ પીવાનું, ખરાબ ઘરમાં રહેવાનું, ગરદીમાં કામ કરવાનું, બંધ કરવું જોઇએ. ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છતામાં જેમ બને તેમ રહેવું જોઇએ. ટુંકામાં તંદુરસ્ત થતાં, અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળતાં શિખવું જોઇએ.

કેટલાંક મનુષ્યોનાં શરીર એવાં હોય છે કે તેમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ જીવી શકતા નથી. બીજામાં થોડી મુદત સુધી જીવી શકે છે પણ આખરે તેમનો નાશ થાય છે. અને કેટલાકમાં તો તે બહુજ સહેલાઇથી પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામતા જાય છે.

આ દર્દની સામે ટકી રહેવાની શક્તિનેજ સારી તંદુરસ્તિ કહે છે. આ દરદ અટકાવવાને માટે સારો ખોરાક એ મુખ્ય બાબત છે. ઍલ્કોહૉલવાળાં પીણાં ક્ષયના દરદને વધારનારાં છે. ઇ. સ. ૧૮૯૦થી ક્ષયરોગીને ખુલ્લી હવામાં રાખી સારવાર કરવાની વાત સાધારણ થઇ પડી છે. શરૂઆતમાં ડૉ. કૉકનું ટયુબર કયુલીન વખાણાતું હતું તે પાછળથી નિરૂપયોગી નીવડયું છે. અને ડૉ. કૉકને કબુલ કરવું પડયું હતું કે ઇશ્વરે પેદા કરેલી સ્વચ્છ હવા એજ ક્ષયરોગનો અકસીર ઇલાજ છે. (પીઅરસન્સ મેગેઝીન.)×



* હિન્દુસ્તાનની સ્થિતિ પણ ક્ષયરોગ સંબંધે આયર્લૅન્ડ જેવીજ છે. તંત્રી.

× આ સંબંધમાં સન ૧૯૦૧ ના ફેબ્રુઆરી માસમાં વેસ્ટમિન્સ્ટર રિવ્યુમાં ખુલ્લા દ્વાર માટે જે લેખ છપાયો છે તે બદલ ખોરાક ઓફીસના મેનેજર સાહેબ ધ્યાન ખેંચે છે.

નેચરોપથી, તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

(લખનારઃ હોરમસજી મેરવાનજી વાલોડવાળા.)

ઈંગ્લાન્ડ, અમેરિકા, જર્મની આદિ વિદ્યા-હુન્નર અને કળા કૌશલ્યમાં આગળ વધેલી પ્રજામાંના ઘણાક વિચારવંત પુરૂષોએ, રોગોપચારમાં દવા-દારૂને જે સર્વોપરી મુખ્યસ્થાન મળેલું હતું, તેનો જાતી અનુભવ મેળવીને તથા પોતાની આસપાસ ચોમેર પીડાતાં મનુષ્યોનું બારીક અવલોકન કરીને દવા-દારૂ કરતાં વધુ મહત્વ અને સર્વોપરી મુખ્ય સ્થાન કઈ બાબદ અથવા બાબદોને ઘટે છે તે નક્કી કર્યું. આ દુનિયામાં હસ્તી ધરાવતાં અસંખ્ય પ્રકારનાં પક્ષી-પશુ-પ્રાણીઓ જેઓ મનુષ્ય જાતના મોટા ભાગની માફક દવા-દારૂનો ચાલુ ઉપયોગ કર્યા વિના પોતાનું જીવન વધુ નીરોગી અને સુખી રાખે છે, તેનાં કારણો શોધતાં માલુમ પડ્યું કે, તેઓ પોતાનું જીવન કુદરતને અનુકૂળ અને આધીન રહીને ગુજારે છે. અને મનુષ્ય જાત પણ જેટલા પ્રમાણમાં કુદરતને અનુસરીને, કુદરતી જીવન ગુજારવાની સંભાળ લે તો તેટલા પ્રમાણમાં તે નીરોગી, સુખી અને સંતોષી બની રહે. શરીરની સ્વાભાવિક નીરોગી અને સુખી સ્થિતિ જાળવી રાખવાને, જેમ કુદરતના હેતુ, કાયદા, વલણ, નિયમ અને કાર્યને જોઈતા અને ઘટતા પ્રમાણમાં બંધબેસ્તા થઈને રહેવાની જરૂર છે, તેમ શરીરની અસ્વાભાવિક, રોગી, દુઃખી અને તેથી થઈ પડતી અસંતોષી હાલતમાં પણ કુદરતનેજ શરણે જઈ કુદરત તરફજ પાછા વળવાની જરૂર છે. કારણ એવી સ્થિતિ થવામાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર જઇને તેના નિયમ અને હેતુનું ઉલ્લંઘન અને પ્રતિકૂળ વર્તન, એજ મુખ્ય કારણ હોય છે. જેથી તન અને મનની તંદુરસ્તી જાળવી, સુખી, સંતોષી, નીરોગી અને આનંદી જીવન ગુજારવાને કુદરતનેજ સલાહકાર સત્ય માર્ગ દર્શક ભોમીયો ગણીને તેના ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઈએ. કુદરતના હેતુ, વલણ, બંધારણ, સાધન, ગતિ, કાર્ય, કાનુનને સારી રીતે તેના ખરા અને ઘટતા સ્વરૂપમાં ઓળખીને, તે સંબંધી પુરતા પ્રમાણમાં વાકેફ થઇ તેને અવલંબીને તન અને મનની દુરસ્તી જાળવવી અને મેળવવી તેને 'નેચરોપથી' અથવા 'નેચર કયૉર સીસ્ટમ' વા કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી ઓળખવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિઅનુસાર અસલ આપણા દેશમાં ઘણે ભાગે મનુષ્યો પોતાનું જીવન ગુજારતા હતા જેથી તેઓ ઘણું કરીને શરીરે અને મને સશક્ત, નીરોગી અને સુખી રહી લાંબી જીંદગી ગુજારતા હતા. પરંતુ હાલમાં મોટા ભાગના લોકોનું વર્તન કહેવાતા ઉપલક સુધારા-વધારાના ગાડરિયા પ્રવાહમાં તથા અજ્ઞાનતા વગેરેને લઇને કુદરતથી પ્રતિકૂળ થવાનું પરિણામ કોઇની જાણ બહાર રહ્યું નથી.

"નેચરોપથી"ની મુખ્ય ચાવી યાને તત્વ ઘણું કરીને 'મનોનિગ્રહ' માં સમાઈ જતું માલુમ પડશે. ખરેખરી રીતે જો આપણે આપણી તરફ બારીકીથી અવલોકીશું તો જણાશે કે મનુષ્યજાતીનો મોટો ભાગ ચાલુ વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં દુઃખ-દરદો શરીરે અને મને ભોગવે છે, તેનું એક ખરૂં કારણ મન ઉપર મેળવવા જોઇતા ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં ઘટતા કાબુની ખામીનુંજ હોય છે. હરેક પ્રકારના સર્વોત્તમ સુખ અને આનંદની ચાવી 'મનોનિગ્રહ'માંથી જડે છે. આ સુધારા-વધારાના જમાનામાં બનાવટી કૃત્રિમ હાજતો અને મોજ-મજાહનો હદબહાર વધારો થતો જાય છે. (અપૂર્ણ).

આ વાતના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવમાં આવેલા અનેક દાખલામાંથી એક નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. તેઓ લખે છે કે એક વખતે ફેફસાંના સખત સોજાથી તદન નિશ્ચેષ્ટ થઈ પડેલી એક નવ વરસની છોકરીને તપાસવા માટે એક કુટુંબે મને બોલાવ્યો. મારા જતા પહેલાં બે મહિનાથી ક્રિયોસોટ નામની દવાના ઉપાય તે કુટુંબના ઍલોપૅથીક ડૉક્ટરે કર્યા હતા અને તે દવાના ઝેરને લીધે દરદીની પચનક્રિયા એટલી બધી બગડી ગઈ હતી કે પોતાની છોકરીના બચવાની સર્વ આશા તે માબાપોએ મુકી દીધી હતી. છેલ્લી ઘડીએ મને બોલાવવામાં આવ્યો ત્યારે દરદીની આવી હાલત હતી. મેં દરદીનાં માતાપિતાને ચોખ્ખું કહી દીધું કે તમારા દવા આપનાર ડૉકટરના શબ્દો તરફ મુદ્દલ ધ્યાન નહિ આપતાં ફક્ત મારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર ચાલશો તો તો ઘણું કરીને સુધારો ટુંકા વખતમાં થશે. અને બન્યું પણ તેમજ. બીજેજ દિવસે દરદીની તબીયત સુધરતી જણાઇ અને એક અઠવાડીઆમાં તો ભયમાંથી તે તદન મુક્ત થઈ અને તે પછી થોડાંકજ અઠવાડીઆંમાં તે છોકરી ઘરની બહાર તદન સાજી થઇને આનંદમા દોડવા લાગી. જો મારા ઉપચાર વ્યાધિના આરંભમાં જ વપરાયા હોત્ત તો આવા ભયંકર દરદમાં પણ બે મહિના સુધી ગંધાતા ક્રિયોસોટના અસ્વાભાવિક ઉપચારની પીડા સહન કરવાને બદલે થોડાં અઠવાડીઆંને બદલે માત્ર થોડાજ દિવસોમાં તે છોકરી સાજી થઇ શકી હોત.

ફેફસાંના સર્વે રોગોમાં ફેફસાંના ઉંડાણના ભાગમાં ઘણીજ વધારે ગરમી હોય છે. દરેક શ્વાસમાં અંદર લેવાતી હવાનું પૃથક્કરણ થાય છે. એટલે કે તે હવામાંનો ઓક્સીજન ફેફસાંની અંદરના લોહી સાથે મળી જાય છે અને બાકી રહેલો નાઇટ્રોજન વાયુ લોહીમાંના કારબોનીક એસીડ ગેસ જેવા મલીન તત્વો સાથે મળીને બહાર નીકળી જાય છે. કારબન હાઇડ્રોજનવાળા મલિન પદાર્થો સાથે ઓક્સીજન મળવાથી "ઓક્સીડેશન" નામની જે ક્રિયા થાય છે તે ક્રિયા વખતે હમેશાં ગરમી પેદા થાય છે, એ વાત રસાયનશાસ્ત્રના સર્વે અભ્યાસીઓને જાણીતી છે. મલિન પદાર્થોનો સંચય ફેફસામાં જેમ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તેમ ફેફસાંમાં વધારે ને વધારે ગરમી પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

અગાઉ સમજાવવામાં આવ્યું છે કે વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો શરીરમાં કહોવા લાગે છે ત્યારે જ જંતુઓ ત્યાં પેદા થઇને વધી શકે છે અને રોગના તેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓને પેદા થવા તથા વધવા માટે પોતપોતાની જાત પ્રમાણે અમુક હદ સુધીની ગરમીની ખાસ જરૂર રહે છે. આ નિયમ ક્ષયના જંતુઓને પણ લાગુ પડે છે. દવા વાપરનારા ડૉકટરો પણ આ વાત જાણે છે પરંતુ પોતાના તેવા જ્ઞાનનો સદ્ઉપયોગ કરતાં તેમને આવડતું નથી. તેથી કુદરતી ઉપાયોવડે ફેફસાંની અંદરની ગરમી ઓછી કરવાને બદલે જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઝેરી દવાઓનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેવી દવાઓવડે જંતુઓ મરતા પહેલાં દરદીજ બીચારો મરી જાય છે.

દરેક રોગના કારણ તરીકે કોઇ એક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુને બતાવવાનો પ્રયત્ન હાલના ડૉકટરો કરે છે પરંતુ તેઓ તેમ કરતી વખતે દુનીઆનો એક સાધારણ નિયમ ભુલી જતા જણાય છે કે, જુદા જુદા દેશમાં થતા એકજ નામના છોડવાની જાતમાં તફાવત હોય છે, અને જુદા જુદા દેશમાં વસતા એકજ જાતના પક્ષિનાં પીછાંમાં ફેર હોય છે તેજ પ્રમાણે સર્વ સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં કદ અને આકારનો આધાર ગરમી ઉપર રહેલો છે.

ઉપર દર્શાવેલા મારા વિચારો જે બરાબર સમજ્યા હશે તેઓ તો ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ શી રીતે મટાડવા તે સહેલાઇથી જાણી શકશે. પ્રથમ તો શરીરની અંદરની અસ્વાભાવિક પ્રમાણમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરી દેવી જોઇએ, અને તેજ વખતે જીવનબળ વધારવું જોઇએ, કે જેથી કરીને રોગ જે રીતે વધ્યો હોય તેજ રસ્તે પાછો વળીને જતો રહે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે ખાનપાન સંબંધીના અને બીજા નિયમો પાળવા ઉપરાંત મારા બતાવેલા સ્નાન વગેરેના ઉપાયો કરવાની પણ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ખરી મહેનત તો મારાં બતાવેલાં સ્નાન એક પછી એક લાગુ રાખવામાં પડે છે. ક્ષયરોગીના શરીરમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરવામાં ઘણો વખત લાગે છે, અને તેથી દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરી દરેક સ્નાન એક પછી એક કેટલા વખતે અને કેટલો વખત લેવું એ નક્કી કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં સ્નાન કેટલાં અઠવાડીઆં કે મહિના સુધી લેવાનું ચાલું રાખવું તે ચોક્કસ રીતે નક્કી કરવાની જરૂર રહે છે. આ બાબતનું જ્ઞાન તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો સંબંધીનો લાંબા વખતનો જાતિ અનુભવ જેને હોય તેની પાસેથીજ શીખી શકાય છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઉપચાર ઉપરાંત દરદીને લગભગ બધો વખત ખુલ્લી અને પ્રકાશવાળી હવાવાળા સ્થાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ બાબત વ્યાધિ મટાડવામાં અતિશય ઉપયોગની છે, અને તેથી તે વિષે મુદ્દલ દુર્લક્ષ થવું જોઇએ નહિ. આગળના પ્રકરણમાં જણાવેલી રીતે સૂર્યના તડકાનાં સ્નાન લેવાથી પણ ક્ષયના દરદીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે.

"ટ્યુબર ક્યુલીન" અથવા તો એવી કોઇ પણ દવાને પીચકારી વડે લોહીમાં દાખલ કરવાની રીતને ડૉક્ટર કુહને સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢે છે. આવા ઉપાય કરવાથી અકસીરતા અથવા તેનાથી દેખાતા ફાયદા વિષે ડૉક્ટર કુહને આ પ્રમાણે લખે છેઃ–"ક્ષયના દરદીઓના લોહીમાં પીચકારી વડે જે ગંદી અને ઝેરી દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે, તે અમુક સંજોગો વચ્ચે દરદીના શરીરમાં રહેલા વિજાતીય પદાર્થોની ઉપર અસર, પલાળેલા લોટના જથા ઉપર ખમીરની જેવી અસર થાય છે, તેવીજ જાતની હોય છે." આને લીધે દરદીના શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોની કહોવાણની મૂળ સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે. અને તેવા ફેરફારની સાથે શરીરની અંદરની ગરમીમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આમ થવાથી મૂળની ગરમીએ વધી શકે તેવી જાતના ક્ષયના જંતુઓનું સ્વરૂપાન્તર થવા લાગે છે, અને તે થઇ રહે ત્યાં સુધી દરદીને લાભ થએલો દેખાય છે. પરંતુ જંતુઓની હયાતી અને વૃદ્ધિનું મૂળ કારણ જે શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો તે તો શરીરમાં કાયમ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ દવાઓના ઉપયોગને લઇને ઉલટો વધે છે. આ રીતે કોઇ પણ જાતની રસી મુકવાની અથવા તો પીચકારી વડે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની રીત એક ખોટો ઉપાય છે. અને તેનાં માઠાં પરિણામ મોડાં યા વહેલાં દરદીની તબીયત ઉપર જણાયા વિના રહેતાં નથી. આ કારણથી ટ્યુબર ક્યુલીન ઇનૉક્યુલેશન પછી થોડા વખત સુધી જણાતા ફાયદા અને આનંદનો થોડા મહિના પછી કેવળ નાશ થઇને તીવ્ર નિરાશા અને ગંભીર વ્યાધિનાં દર્શન થાય છે. હવે તો સર્વે સુધરેલા દેશના મહાન બુદ્ધિમાન ડૉક્ટરો ઇનૉક્યુલેશનના ઉપચારને ધિક્કારી કાઢવા લાગ્યા છે. આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પણ લખે છે કે, "મોટામાં મોટું ઊંટવૈદું જો દુનીઆમાં હોય તો તે ઇનોક્યુલેશનની પદ્ધતિ છે." ("Vaccination or inoculation of any kind, is the greatest quackery which there is").

વધી ગએલા ક્ષયરોગને ખરેખર મટાડવા માટે તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો વર્ષો સુધી સંભાળપૂર્વક ચાલુ રાખવા જોઇએ. અને તેમ છતાં પણ ક્ષયરોગની છેલ્લી સ્થિતિમાં આવી ગએલા દરદીઓને મટાડવાનું અતિશય મુશ્કેલ કે અશક્ય પણ થઈ પડે તે બનવા જોગ છે. તોપણ ગમે તેવી સ્થિતિમાં ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારથી દરદીનું દુઃખ થોડું ઘણું ઓછું થયા વગર રહેતું નથી. ક્ષયના દરદીના સાજા થવાનો મુખ્ય આધાર તેનામાં રહેલા જીવનબળ ઉપર છે, એટલે કે પચનક્રિયા અને શરીરની પોષણક્રિયા સુધરવા ઉપર રહેલો છે. જો આપણે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા જલદીને માટે સુધારી શકીએ અને તેને કુદરતી સ્થિતિમાં લાવી શકીએ તો આપણને આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલા ટુંકા વખતમાં દરદી સુધરવા લાગે છે. પરંતુ જો આપણે તેમ કરી ન શકીએ તો દરદીને બચાવવાનું કામ અશક્ય થઈ પડે છે. ક્ષય રોગીઓ સંબંધીના પોતાના બહોળા અનુભવના આધારે ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે, મારી સારવાર નીચે રહેલા ઘણા ક્ષયના દરદીઓ માની પણ ન શકાય તેટલા થોડા વખતમાં સાજા થઈ ગયા હતા, કારણ કે તેમના શરીરની પોષણક્રિયા જલદી સુધરી શકે તેવી હતી. તેથી ઉલટું જે દરદીઓનાં ફેફસાંમાં સડતાં ટ્યુબરકલ કે ગાંઠો હતી, તેવા દરદીઓની તેવી ગાંઠો સાફ કરવામાં વર્ષો જેટલી મુદત લાગી હતી અને દરેક ગાંઠ વેરાતી વખતે દરદીની સ્થિતિ જો કે ગંભીર થતી નહિ તો પણ તેને ઘણી પીડાતો સહન કરવી પડતી. મારા ઉપચારો વડે શરીરની અંદરની ગરમી મરજી મુજબ રાખી શકાય છે. અને તેથી કરીને કુશળતાપૂર્વક કામ લેવામાં આવે તો શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો જેવી રીતે એકઠો થવા પામ્યો હોય તેવીજ રીતે પાછો શરીરમાંથી બહાર કહાડી શકાય છે.

જો શરીરમાં શક્તિ હોય તો ફેફસાં અને પેટમાંના મળને કહાડી નાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય ઘર્ષણ સાથેનું ઉપસ્થમાર્જન નામનું સ્નાન છે. બાષ્પ અથવા વરાળના સ્નાન અને ઉનાળાની ઋતુમાં વરાળને બદલે સૂર્યના તાપના સ્નાનથી પણ ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. ખાનપાનની બાબતમાં પુરતી સંભાળ લેવાની અને તાજી અને ચોખ્ખી હવા દરદીને રાત દિવસ મળ્યા કરે તેવી કાળજી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

જે દરદીઓનો રોગ ઘણોજ વધી ગયો હોય તેમને માટે ઉપર કહ્યાં તેવા પ્રકારનાં સ્નાન બહુ સખત પડે છે માટે તેમને વાસ્તે સાદાં કટિસ્નાન જેવા મૃદુ ઉપચારો કરવાની ભલામણ આપી શકાય. પાણીની ટેમ્પરેચર આશરે ૮૧ થી ૮૯ ફેરનહીટ સુધી રાખવી અને સ્નાન વખતે પાણી છેક ખભા સુધી આવવું જોઇએ. શરૂઆતમાં દરદીને આ સ્નાન ફક્ત પાંચજ મિનિટ સુધી લેવરાવવું, અને પાછળથી દરદીથી સહન થાય તેમ તેમ તેનો વખત વધારતા જવું. આવું સ્નાન દરદીને ઘણીક વાર કરાવવું. આ રીતે ઉપચાર ચાલુ રાખતાં જ્યારે દરદીના શરીરમાં પુરતી શક્તિ આવે ત્યારે તેને ઘર્ષણ સાથેનું ઉપસ્થમાર્જન સ્નાન લેવરાવી શકાય. કેટલીક વાર એવું પણ બને કે શરીરમાંથી રોગને તદ્દન કાઢી નાખવા જેટલું જીવનબળ શરીરમાં હોય નહિ પરંતુ તેવા દાખલામાં એ ઉપર કહેલા સ્નાન વડે દરદીનું દુઃખ ઓછું કરી શકાય છે, એ વાતમાં તો કાંઇજ શક નથી. જ્યારે જ્યારે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા સુધરી શકે તેવી હોય ત્યારે ત્યારે તો દરદીનું દરદ નિર્મૂળ થવાની સારી આશા રાખી શકાય.

initiated as to the really dangerous state of this patient. Anyone unacquainted with my Science of Facial Expression would have considered this woman, when she began my treatment, a picture of perfect health." પરંતુ મારા ઉપચાર શરૂ કરતી વખતે આ બાઇ પોતે તો પોતાની ગંભીર સ્થિતિ બરાબર જાણુતી હતી. આ દરદીને ઠંડા પાણીનાં બાષ્પસ્નાન, શરીરને મુદ્દલ ઉશ્કેરે નહિ તેવો સાદો ખોરાક, અને ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો લાંબો વખત રહેવું, તેવી જાતના ઉપાય કરવાની મેં ભલામણુ કરી. તે પ્રમાણે બરાબર ચાલવાથી છ મહિનાની અંદર તેની તબીયત સામાન્ય રીતે એટલી સુધરી ગઇ કે દાદર ઉપર ઝડપથી ચઢવામાં અને ઘણું ચાલવામાં અગાઉની માફક તેને મુદ્દલ પરિશ્રમ જણાતો નહિ જ્યારે અગાઉ તો તેમ કરવા જતાં તે તદન થાકીને લોથ થઇ જતી હતી. પચન અને પોષણ ક્રિયા બહુ સંતોષકારક બની હતી અને સ્વભાવ સંતોષી અને સુખી બન્યો હતો, તથા શિરોવેદના તો તદન અદ્રશ્ય થઇ ગઇ હતી. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાતું હતું કે વિજાતીય પદાર્થો ઉપર ચઢતાં બંધ થઇ પેટ તરફ પાછા વળવા લાગ્યા હતા. આ પ્રકારની પહેલા વર્ષની સારવાર દરમીઆન ફેફસાંની અંદરનાં ટયુબરકલ વેરાતી વખતે સખત માંદગી બે વખત થઇ આવી હતી. આ માંદગીઓ જે બેથી ત્રણુ અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ રહી હતી તે વખતે દરદીને વારંવાર બહુ નબળાઈ જણુાતી હતી. પરંતુ તેના શરીરની દીર્ઘકાળની મળપૂર્ણું સ્થિતિનો વિચાર કરતાં આવા ક્ષણિક દુઃખપ્રદ **"વ્યાધિહર પરિવર્ત્તન મુહુર્ત"** જેને ઇંગ્રેજીમાં "ક્યુરેટિવ ક્રાઈસિસ" (Curative Crisis) કહે છે તે, આવે એમાં આશ્ચર્ય સરખું કાંઇજ નથી.

બીજા વર્ષમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાય ચાલુ રાખવાથી દરદીની સ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે ઘણી સુધરતી ચાલી. આ વર્ષમાં પણ ઉપર કહી તેવી "ક્રાઇસીસ" બે વખત આવી પરંતુ તે પછી તે બાઇનું દરદ હંમેશને માટે જતું રહ્યું. અને બધી મળીને બે વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજી થઇ ગઈ.

ક્ષયરોગ:—બીજો પણ જાણવા જેવો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને લખે છે. આશરે ૪૦ વર્ષની ઉમરનો એક ગૃહસ્થ ઘણા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ક્ષયરોગથી પીડાતો હતો; અને તેથી જાયુને માટે ઇટાલી દેશના દક્ષિણમાં જઇને રહેવાની તેને સલાહ આપવામાં આવી હતી. ડૉક્ટર કુહનેએ આ દરદીને પોતાના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસ્યો તો જણાયું કે તેનું દરદ ઘણાં વર્ષોનું જીર્ણ રૂપનું હતું. તેથી કરીને દક્ષિણ ઇટાલીની ગરમ આબોહવામાં રહેવા છતાં પણ એક વર્ષ કરતાં તેનું આયુષ્ય વધારે લંબાઇ શકયું ના હોત. મેં મારા ઉપચાર શરૂ કર્યા. માત્ર ચાર અઠવાડીઆં ઉપચાર ચાલ્યા પછી અને તેની તંદુરસ્તી મક્રમપણે સુધરતી જતી હતી તેવામાં, આંતરડાં અને મૂત્રાશયમાં શ્લેષ્મ વિકાર થઈ આવ્યો. આજ પ્રકારનું દરદ આ દરદીને નવ વર્ષ ઉપર થયું હતું અને તેનાથી તેણે બહુ લાંબો વખત પીડા સહન કરી હતી, અને તે પછી દવાઓની મદદ વડે તેને શરીરમાં દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું. આ વખતે થએલો શ્લેષ્મવિકાર બહુ જોરમાં નહતો અને એક પખવાડીઆમાંજ તદન મટી ગયો. મારા ઉપચારોથી શરીરમાં જીવન-બળ વધતાં અગાઉ દવાઓ વડે દબાવી દીધેલા બીજા પણ જીર્ણ રોગો બહાર નીકળી આવ્યા. દાખલા તરીકે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયમાં આ દરદીને પ્રમેહનું દરદ વારે ઘડીએ થઇ આવ્યું હતું

અને દવાઓના અને રસીઓનાં ઈંજેક્શન મારી દરેક વખતે દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું, તે દરદે પણ ફરીથી દેખાવ દીધો. એક પખવાડીઆમાં આ દરદ પણ દરદીને છેલ્લી સલામ કરીને ચાલ્યું ગયું. ફેફસાંનો વ્યાધિ પણ આટલા વખતમાં તો તદન મટી ગયા જેવો જણાતો હતો છતાં મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપચારો દરદીએ ચાલુ રાખ્યા અને એકંદર દોઢ વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજો થઈ ગયો.

હાડકાંમાં ક્ષય અને સડો:—ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે આવા દરદથી પીડાતાં ઘણાં દરદીઓને મારા ઉપચારોથી બહુ લાભ મળ્યો છે. આવા લગભગ સર્વ દાખલામાં તે દરદીઓને નાનપણમાં અસ્થિકૌટિલ્ય (Rickets) નું દરદ હતું, એટલે જે બાળકોનાં હાડકાં નાનપણમાં બહુ પોચાં અને વળી ગએલાં હોય છે, તેઓને આગળ જતાં હાડકાંનો ક્ષયરોગ કે સડો લાગુ પડે છે. આવા દરદીઓનાં હાડકાં બાળપણથીજ રોગી અને જલદી ભાગી જાય તેવાં હોય છે, અને તેની ખાત્રી સહેલાઇથી થઇ શકે છે. જુવાનીમાં અગર તો તેના આરંભ પૂર્વે પણ હાડકાં સડવાની શરૂઆત થાય છે. એટલે પગનાં અથવા હાથનાં હાડકાં એક વાદળીની માફક ફુલીને અંદર પરૂ થવા લાગે છે, અને તેજ વખતે સાંધાઓ પણ ફુલી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, મારી પાસે આવેલા આવા દરદવાળા દરદીઓ-માંથી કેટલાકના હાથ કે પગ સર્જનોએ કાપી નાખ્યા હતા અને મારી પાસે ઉપચાર કર-વવા આવનારા દરદીઓમાંથી મોટા ભાગના વ્યાધિ અસાધ્ય છે એમ ડૉક્ટરોએ જાહેર કરેલું હતું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરવાથી તરતજ વ્યાધિએ પાછા હઠવા માંડયું હતું. પરંતુ એક વાર કાપી નાંખેલા અવયવો દરદીઓને બીચારાને પાછા મળી શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહનેનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, કોઇ પણ વ્યાધિમાં ઉપાય કરવાને બદલે રોગી અવ-યવને કાપી નાખવો એના જેવું અયોગ્ય આચરણ બીજું કોઇ પણ હોઇ શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહને વધારેમાં જણાવે છે કે, આવા કુદરત વિરૂદ્ધના કાર્યથી એક પણ દરદ ખરી રીતે કદી મટયું નથી તેમજ રોગનું કારણ કદી દૂર થઇ શકયું નથી. જે માર્ગે વ્યાધિ થવા પામ્યો હોય તેજ માર્ગે તેને પાછો હઠાવતે હઠાવતે, છેવટે શરીરમાં તદન નાબુદ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરી રીતે મટયો ગણાય નહિ.

એક છોકરો જેના બન્ને પગના નળા (ઢીંચણથી પગની ઘુંટી સુધીનાં હાડકાં)માંથી ધારાં પડી પરૂ વહેતું હતું તે છોકરો ડોક્ટર કુહને પાસે ઉપાય કરાવવા ગયો. બીજા ડોક્ટ-રોએ તો બન્ને પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપી હતી, જેથી નિરાશ થઇને દરદીનાં માબાપે તેને ડોક્ટર કુહને પાસે આણ્યો હતો. ઠંડા પાણીનાં સ્નાન અને શરીરને મુદલ ઉશ્કેરે નહિ તેવા મરી મસાલા વિનાના અનાજનો સારો ખોરાક ઇત્યાદિ ઉપચારો શરૂ કરવાથી એક મહિનાની અંદરજ પગ ઉપરનાં આઠ આઠ તસુ લાંબાં ચાંદાં પડી હાડકાં બહાર દેખાતાં હતાં તે ચાંદાં રૂઝવા માંડી સારી ચામડી અંદરની બાજુથી હાડકાં ઉપર ઢંકાઇને ઘા અંદરથી બહાર પુરાતા આવ્યા. બે જગાએ નાનાં ભીંગડાં સિવાય બાકીનો બધો ભાગ રૂઝાઇને ૭ મહિનાની મુદતમાં તદન સારો થઇ ગયો. અને ઉપર કહેલા ઉપાય ચાલુ રાખ-વાથી બાકીના બે મહીનામાં પેલાં બે ભીંગડાં પણ તદન અદ્રશ્ય થઇ ગયાં. તે ઉપરાંત બાળકનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ અતિશય સુધરવાથી તેની દીલગીરી ભરેલી મુખમુદ્રાને બદલે તે ખરેખર આનંદી છોકરો બની ગયો હતો.

એક બીજા દાખલામાં દશ વર્ષના છોકરાને ઢીંચણના હાડકાંને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો

હતો જેને પણ કાપ્યા વગર ચાલે તેમ નહોતું. આ દરદીને મટાડવા માટે લાગલાગટ નવ મહિના સુધી ડૉક્ટર કુહનેના પાણીના ઉપચારો કરવામાં આવ્યા, ત્યારે છેવટે ઢીંચણ આગળ એકઠાં થએલાં મલિનતત્વો વ્યાધિના મૂળ સ્થાને એટલે કે પેઢુ તરફ પાછાં ખેંચી શકાયાં અને તે પછી જાંઘના છેક ઉપરના ભાગ ઉપર છિદ્ર પડી તેમાંથી વિજાતીય પદાર્થોનો મલિન કચરો ત્રણ મહિના સુધી વગર અટકાવે વહ્યા કર્યો, તે પછી વળી બીજા ત્રણ મહિના સુધી તેજ ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા ત્યારે બીજા છોકરાની માફક કેવળ તંદુરસ્ત બની આ દરદી હરતો ફરતો અને દોડતો થયો.

લ્યુપસ (Lupus)—બીજા વ્યાધિઓની માફક આ અસાધ્ય દરદથી પીડાતા અસંખ્ય દરદીઓને એના એજ ઉપાયોથી ડૉક્ટર કુહને સાજા કરી શક્યા હતા તે વાત સર્વ વ્યાધિઓનું ખરૂં સ્વરૂપ એકજ પ્રકારનું હોવાના સિદ્ધાંતનો સબળ પુરાવો પુરો પાડે છે. સર્વ કોઇને જાણવા જેવો લ્યુપસ નામના દરદોનો એક દાખલો ડૉક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એકતાલીશ વર્ષની એક સ્ત્રીને આ દરદ હતું. આ દરદી પોતે એક વર્ષનું બાળક હતી ત્યાં સુધી તેને કોઇ પણ જાતનો વ્યાધિ નહોતો. તે પછી તેને બે વર્ષની ઉમરે બળીઆ ટોંકવામાં આવ્યા અને તેજ દિવસથી તેના દુઃખનો આરંભ થયો. શીતળાની રસી સુકાવ્યા પછી ચામડીનું એક હઠીલું અને ગંભીર દરદ થઇ આવ્યું જેમાંથી તેના દશમા વર્ષની ઉંમરે મ્હોડા ઉપર લ્યુપસ ઉદ્‌ભવ્યું. ઘણા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સલાહ અને ઉપચાર કરવા છતાં કંઇજ લાભ ન થવાથી ચહેરાને કુરૂપ કરી નાખનાર આ લ્યુપસના દરદથી તે બાઈ ૩૦ કરતાં પણ વધારે વર્ષ પીડા પામી. તેના ચહેરા તરફ જોતાં દરેક માણસને બહુજ કંટાળો ઉપજતો અને તેથી તેને જ્યારે ના છુટકે બહાર જવું પડતું ત્યારે તેને જોઇને લોકો પોતાનાં મ્હોડાં કંટાળીને બીજી તરફ ફેરવી દેતા. આવી અસહાય સ્થિતિમાં તે દરદી ડૉક્ટર કુહને પાસે ગઈ કારણ કે બીજા ડૉક્ટરોએ તેનું દરદ મટવાની આશા આપી નહિ. મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસી જોતાં ડૉક્ટર કુહનેએ જણાવ્યું કે મળસંચયનું સ્થાન વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ અનુકુળ પડે તેવું હતું. અને તેથી તેના બહુ જલદી સાજા થવાની આશા ડૉક્ટરે આપી. એકજ પખવાડીઆ સુધી ઉપાય કર્યા એટલામાં તો દરદવાળી જગ્યાનું સ્વરૂપ બદલાયું અને ચહેરો અગાઉના જેટલો કંટાળા ભરેલો દેખાતો બંધ થયો. તે બાઇની પચનક્રિયા જેના ઉપર અત્યાર સુધી કોઇએ ધ્યાન આપ્યું નહોતું તે પણ ડૉક્ટર કુહનેના ઉપાયોથી ઘણીજ સુધરી. અને ઝાડા અને પેસાબ વાટે ઘણોજ અસ્વાભાવિક જાતનો ઘણા વખતનો ભરાઇ રહેલો બીગાડ નીકળી ગયો. અને સાત અઠવાડીઆની મુદતમાં દરદીના મુખપરની ચામડીએ કુદરતી રંગ ધારણ કર્યો.

આ કેસમાં આટલો જલદી લાભ થવાનું કારણ એ હતું કે મળસંચય શરીરના આગલા ભાગમાં હતો અને તે કારણથી તેને લીધે થનાર વ્યાધિઓ જલદી મટી શકે છે, એ વાત ડૉક્ટર કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ સારી રીતે જાણે છે.

લ્યુપસના બીજા કેટલાક દરદીઓનું દરદ જો કે બહુ ઉંડું નહિ હોવા છતાં ઘણી લાંબી મુદતે તેઓ સાજા થયા હતા. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય શરીરના ડાબા ભાગ તરફ અગર તો બરડા તરફ જામેલો હોય છે ત્યારે તેને લીધે થએલાં દરદો મટાડવામાં ઘણો લાંબો વખત અને બહુ મહેનત પડે છે.

આવા ઘણા દરદીઓ જળોપચાર થોડાં અઠવાડીઆં કરી જોઇને પછી તે છોડી દે છે; કારણ કે તેટલી મુદતમાં તેમને કાંઇ ખાસ લાભ જણાતો નથી. અગર કંઈ લાભ જણાય તો તે માત્ર પચનક્રિયામાં થોડો સુધારો હોય છે. પોતાનો વ્યાધિ જડ મૂળમાંથી મટાડવા માટે પુરતા વખત સુધી ડૉકટર ફુહનેના ઉપાયો ચાલુજ રાખવા જેટલી ખંત મનુષ્યોમાં હોતી નથી એ દીલગીરીની વાત છે.

ડૉકટર કુહને લખે છે કે, સ્ટેટીન ગામની એક સ્ત્રીના લ્યુપસના દરદને બહુજ સફળતાપૂર્વક મટાડવાનો સુયોગ મને મળ્યો હતો. લગભગ ૧૯ વર્ષથી મુખ ઉપરના લ્યુપસના દરદથી આ બાઇ પીડાતી હતી, અને છેવટે તેનો ચહેરો એટલો ખરાબ દેખાતો હતો કે તે ઢાંકવા માટે બહાર જતી વખતે તે બાઈ એક સજડ ગુંથેલી કપડાની જાળી મુખ ઉપર ઢાંકતી હતી. મારી પાસે આવતાં પહેલાં દવાઓના જણાએલા સર્વે ઉપાયો તે અજમાવી નિરાશ થઇ ચુકી હતી. છતાં મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જળોપચાર શરૂ કરવાથી તરતજ લાભ જણાવા લાગ્યો અને થોડાજ વખતમાં બધું દરદ મટી ગયું.

આ દરદીએ રાજીખુશીથી એ સારૂ એક સર્ટીફીકેટ ડૉકટર કુહનેના ઉપર વગર માગણીએ લખી મોકલ્યું હતું, અને બીજા દરદીઓને જળોપચાર જેવી ઉત્તમ ઉપચાર પદ્ધતિનો લાભ લેવાની ભલામણ કરી હતી.

ઉપસ્થ કે જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ.

લજ્જાનો ઢોંગ અને ખોટી શરમ કે જે પડદાની પાછળ દુરાચારી જ્ઞાનાંધ મનુષ્યો છુપાઈ બેસે છે તેને જલદીથી દૂર કરવાની જરૂર છે. છદ્મયુક્ત લજ્જા અને ખોટી શરમની છાયા નીચે ભયંકર દુરાચાર અને કુટેવોનાં ઝાંખરાં ફેલાય છે અને ફળે છે. અને તેને સુકવી નાખી તેમનો નાશ કરવાનો એકજ ઉપાય સત્યજ્ઞાન તથા સાદી વ્યવહાર બુદ્ધિના પ્રકાશનો બહોળો પ્રસાર કરવો તેજ છે. મનુષ્ય જાતનાં છુપાં પાપ અને ગુપ્ત દરદો વિષે આપણે જો લખવાજ બેસીએ તો પછી તે બાબતમાં ખુલ્લા દીલથી અને સંકોચ વિના કામ થવું જોઇએ. પ્રજોત્પાદક અવયવોના રોગો એટલું બધું નુકશાન એટલા બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાવી રહ્યા છે, અને તેવાં દરદો મટાડવામાં એટલી તો સંપૂર્ણ ફત્તેહ જળોપચાર વડે મેળવી શકાય છે કે, આ વિષયમાં જો અમે મુગા રહીએ તો તે ખરેખર એક ગંભીર પાપ જ ગણાય. આવા વ્યાધિઓના ખરા સ્વરૂપ વિષે અને ખાસ કરીને તો તેવાં દરદોમાં વપરાતી દવાઓનાં નુકશાન વિષે પ્રજામાં ફેલાએલું ગાઢ અજ્ઞાન અતિશય દુઃખનું કારણ છે. બીજા વિચાર દૂર રાખીએ તો પણ, આટલુંજ કારણ આ વિષયમાં ખુલ્લી રીતે અને વગર સંકોચે લખવાની આપણને ફરજ પાડે છે. અગાઉના કોઇ પણ જમાના કરતાં હાલના વખતમાં ગુપ્ત દરદો અતિશય વધી પડયાં છે, તે વાતની કોઇનાથી પણ ના પાડી શકાય તેમ નથી. ખાસ કરીને દરવર્ષ લાખો અને કરોડો મનુષ્યો ચાંદી પ્રમેહરૂપી રાક્ષસી અને ગંદા રોગના પંજામાં સપડાય છે અને પાછળથી એકાન્તમાં તેઓ અકથ્ય પીડાથી રીબાયા કરે છે.

નેચરોપેથીના એટલે કે જળોપચાર જેવા કુદરતી ઉપાયોના સિવાય દવાના બીજા કોઇ ઉપાયો ચાંદી પ્રમેહને મટાડી શકતા નથી. પારાથી બનેલી જાત જાતની દવાઓ બહાર લગાવવાથી અને ખાવાથી જ્યારે પારો શરીરની સમધાતુઓમાં પ્રસરી જઇને તે સર્વેને વિષમય

બનાવી દે છે ત્યારે કેટલાક વખત સુધી ચાંદી પ્રમેહનાં દરદો શરીરમાં શમાઈ ગએલાં રહે છે, અને અલ્પકાળ માટે અપ્રકટ ગુઢ સ્વરૂપ તે દરદો ધારણ કરે છે; જેને અજ્ઞાનથી ડૉક્ટરો અને દરદીઓ રોગ મટી ગયાનું લક્ષણ માને છે. પરંતુ આજ કારણને લીધે વર્ણવી ન શકાય તેટલું નુકશાન દરદીઓને થાય છે. કારણ કે આવા ઘણા દરદીઓને પોતાના ડૉક્ટરો તરફથી એવી ચોકસ ખાતરી મળેલી કે તેમનાં ચાંદી પ્રમેહનાં દરદ દવાથી તદ્દન મટી ગયાં છે તેથી તેઓ લગ્ન કરે છે. અને પછી તેવા લગ્નના પરિણામે ટુંક મુદ્દતમાં તેમને પોતે કેટલા છેતરાયા છે તે વિષે ઘણુંજ પસ્તાવું પડે છે. જે પુરૂષના શરીરમાં ચાંદી પ્રમેહનું દરદ દવાના જોરથી છુપાઇને દબાઈ બેઠું હોય તે પુરૂષની સાથે સંયોગ થવાથી સ્ત્રીની તંદુરસ્તી અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. વિષય સંભોગની ક્રિયા વખતે સ્ત્રીપુરૂષનાં અંગો એટલા ગાઢ સંબંધમાં આવે છે કે તે સમયે પરસ્પરના શરીરમાં રહેલાં સારાં નરસાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ત્વરિત આપલે કે વિનિમય થાય છે, અને તેથી જો સ્ત્રી સંપૂર્ણ નીરોગાવસ્થામાં તે સમયે ન હોય તો પુરૂષના શરીરમાં ગુપ્ત રૂપે રહેલાં ચાંદી પ્રમેહ (સિફિલીસ)નો ચેપ કે રોગ તે સ્ત્રીને લાગુ પડે છે—આવા સંબંધથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિ પણ રોગીજ જન્મે છે, કેટલાકનાં નાક બેસી ગએલાં હોય છે, કેટલાકનાં તાળવાંમાં છિદ્રો પડેલાં હોય છે, અને જો તેઓ મોટી ઉંમરનાં થવા પામે છે તો પણ તેઓનાં સર્વ અંગ બરાબર ખીલી શકતાં નથી. આ કારણથી પ્રકટ સિફિલીસના કરતાં ગુપ્તપણે રહેલો તે રોગ વધારે ભયંકર છે એમ અમારૂં માનવું છે. કારણ કે જ્યાં સુધી આ દરદ પ્રકટપણે તીવ્ર રૂપમાં મનુષ્યના શરીરમાં હોય ત્યાં સુધી ભાગ્યેજ કોઇ સ્ત્રીનો સંબંધ ઇચ્છે છે.

દવાઓ વાપરનારા ડૉક્ટરો પણ સિફિલીસની ગુપ્ત સ્થિતિ કે અપ્રકટ સ્વરૂપ હોવાનું કબુલ કરે છે, પરંતુ જ્યારે દવાથી દબાએલું આ દરદ ફરીથી બહાર નીકળી આવે છે ત્યારેજ તેઓને ખબર પડે છે કે તે દરદ આટલો વખત દરદીના શરીરમાં છુપાઈ રહેલું હોવું જોઇએ. અર્થાત્ પારાની દવાઓ, પોટેશ્યમ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓના બહુ ઉપયોગથી સિફિલીસનું દરદ શરીરમાં દબાઈ જાય છે ત્યારે તે દરદની તેવી ગુપ્ત હયાતીને પારખી કાઢવાનું કોઈ પણ સાધન બિચારા ડૉક્ટરો પાસે નથી. અને ફરીથી તે દરદનો ચેપ લાગ્યા વગર પણ મનુષ્યને તે દરદ ફરીથી થઈ આવતું ન હોત તો ડૉક્ટરો સિફિલીસની અપ્રકટ સ્થિતિ હોવાનું કબુલજ રાખત નહિ.

જે દરદીઓમાં ગુપ્તપણે રહેલો સિફિલીસ ફરીથી એકે વખત બહાર નીકળી આવ્યો ન હોય તેવા દરદીઓને પણ મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસતાં તેવા દરદીઓની ખરી સ્થિતિ મુદ્દલ છાની રહી શકતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ આવાં દરદો પહેલીજવાર થવાનો સંભવ હોય તેની ચેતવણી પણ અગાઉથી મેળવી શકાય છે અને તે રીતે પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો, તેવા સંકટમાંથી બચી શકાય છે. પ્રજોત્પાદક અવયવોના વિવિધ વ્યાધિઓ વિષે વિગતવાર વર્ણનમાં ઉતરવાની જરૂર નથી. કારણ કે શ્વેત અને રક્તપ્રદર, પ્રમેહ, ચાંદી, બદ, ફીરંગીરોગ, ધાતુવિકાર, સ્વપ્નદોષ, વગેરે વગેરે વ્યાધિઓનાં નામ અને બહારનાં સ્વરૂપ જો કે જુદાં જુદાં હોય છે, છતાં તેઓ સર્વેનું મૂળ કારણ એકજ હોય છે. દરેક મનુષ્યના અમુક પ્રકારના બંધારણને લીધે તેના શરીરમાં રહેલો મળસંચય એક અથવા બીજા રોગને જન્મ આપે છે.

પ્રજોત્પાદક અને મળોત્સર્ગક અવયવોને એક બીજાની સાથે મૂકવામાં કુદરતે કાંઈ ભૂલ કરી નથી. છતાં બદફેલી કરનાર સ્ત્રી પુરૂષોને આવી ગોઠવણથી સખત સજા ખમવી પડે છે, કારણ કે એક બીજાના શરીરમાં રહેલાં મલિનતત્વોનો ચેપ સહેલાઇથી પરસ્પરને લાગી શકે છે.

બીજી પણ એક બાબત છે, જે અત્રે કાંઇક વિસ્તારથી વર્ણવવાની જરૂર છે. કામેચ્છા જે સર્વ પ્રાણીઓમાં એકસરખી રીતે રહેલી છે છતાં તેનું ખરૂં તત્વ સંતોષકારક રીતે સમજાવવામાં આવેલું નથી. તેના ખરા તત્વ વિષે ઔષધિશાસ્ત્ર તો બહુજ થોડું કે નહિ જેવું કહી શકે છે. અને તે શક્તિ ક્યારે સ્વાભાવિક કહેવાય અને ક્યારે અસ્વાભાવિક કહેવાય તથા તેના અસ્વાભાવિક બનવાનાં કારણો કયાં છે તે, તે શાસ્ત્ર જણાવી શકતું નથી. છતાં પણ વૈદકશાસ્ત્ર એટલું તો જણાવે છે કે સ્વસંરક્ષણથી બીજે નંબરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા પ્રાણી માત્રમાં સ્વાભાવિક રીતે બહુ બળવાન હોય છે. આમ હોવા છતાં વર્તમાનકાળમાં પ્રજોત્પત્તિનો વિષય જે જીંદગીના વિષયથી ફક્ત બીજેજ નંબરે આવે છે, તે આટલો અપવિત્ર, સભ્ય મનુષ્યોમાં ન ચર્ચી શકાય તેવો, અને જાણે કુદરત વિરૂદ્ધ હોય તેવો શા માટે ગણાય છે તે સમજી શકાતું નથી. કુદરતની અન્ય સર્વ બળવાન પ્રેરણાઓ કે ઇચ્છાઓની માફક કામેચ્છા પણ સ્વાભાવિક લાગણી છે; અને જ્યાં સુધી વિજાતીય પદાર્થોના મળથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇને કામેચ્છાને અસ્વાભાવિક અધમરૂપ પ્રાપ્ત થતું ન હોય ત્યાં સુધી તે કદી દુઃખકર નીવડતી નથી. એક મનુષ્ય બહારથી ગમે તેવો દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે કેટલો નીરોગ અથવા રોગી છે તેનું ચોક્કસ માપ તે મનુષ્યની કામેચ્છા ઉપરથી નીકળી શકે છે. આજ રીતે વળી અમુક ખાનપાન અને આચાર વિચારની સારી વા માઠી અસર મનુષ્યના ઉપર કેટલી થાય છે, અને શરીરની અંદર કોઈ ગુપ્ત રોગ ભરાઈ બેઠેલો છે કે કેમ, તેની પણ પરીક્ષા થઈ શકે છે. કારણ કે જ્યારે કુદરતી રસોત્પાદક અવયવો તરફ વિજાતીય પદાર્થોનું દબાણ વધી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઈ કામેચ્છા અસ્વાભાવિક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, અને તેજ વખતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખરી શક્તિ કમતી થતી જાય છે. ખરા તંદુરસ્ત અને વીર્યવાન મનુષ્યને અપવિત્ર વિચારો અને વિષયેચ્છાની તીવ્રતા કદી ઉચ્છૃંખલ બની હેરાન કરી શકતાં નથી. મીઠું મરી મસાલા વગરના અનાજ ફળનો આહાર કરવાથીજ આવી સ્થિતિમાં રહી શકાય છે. જ્યારે જ્યારે વિજાતીય પદાર્થોનો સંચય શરીરમાં થાય છે ત્યારે ત્યારે, અગર તો કોઈ વ્યાધિની અપ્રકટ જીર્ણ દશા આરંભાય છે ત્યારે, કામેચ્છા બળવાખોર બની અસ્વાભાવિક રૂપ લે છે.

જે મનુષ્યનું શરીર પૂર્વેથીજ વિજાતીય પદાર્થોથી પૂર્ણ બનેલું હોય તેનેજ જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ લાગુ પડી શકે છે: ચાંદી, પ્રમેહ, ફીરંગીરોગ વગેરે દરદોનો ચેપ અમુક મનુષ્યોને લાગે છે અને બીજાઓને નથી લાગતો તેનું ખરૂં કારણ ઉપર કહ્યું તે છે. ડૉક્ટર કુહને આ સંબંધમાં લખે છે કે: " I know of cases in which, of two men exposed to the same danger of infection, the one remained quite well, while the other was infected. હું એવા કેટલાક દાખલા જાણું છું કે જેમાં બે મનુષ્યો વ્યાધિનો ચેપ લાગે તેવા એકજ જાતના જોખમમાં ઉતર્યા હતા છતાં તેમાંથી માત્ર એકનેજ તેવો ચેપ લાગ્યો, જ્યારે બીજા મનુષ્યને કંઇજ થયું નહિ."

અગાઉ કહી ગયા તેમ પ્રજોત્પાદક અવયવો આગળ એકઠાં થએલાં મલિનતત્વોનો વિષયસંભોગ સમયે વિનિમય કે આપલે સ્ત્રી પુરૂષનાં શરીર વચ્ચે થાય છે, અને દૂધમાં થોડું દહીં પડવાથી અથવા પલાળેલા લોટમાં ખમીર અથવા તાડી પડવાથી જેવું ઉભરાણ કે ફરમેન્ટેશન થાય છે તેવુંજ તે સ્ત્રી પુરૂષોના શરીરમાં પણ થઈ શકે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પ્રજોત્પાદક અવયવોનાં ગુપ્ત ગણાતાં દરદો પણ તે તે અવયવોમાં એકઠા થએલા મલિન પદાર્થોના કચરાને કાઢી નાખવા માટેનો શરીરનો અતિ ઉગ્ર પ્રયત્નજ છે. તેથી આવા એટલે કે ચાંદી, પ્રમેહ, ફીરંગીરોગ, શ્વેત અને રક્તપ્રદર, અલ્પાર્તવ અને પીડિતાર્તવ વગેરે દરદો મટાડવા માટે બીજા સર્વ સાધારણ રોગોની માફક જળોપચાર વડે શરીરના મળસંચયને કાઢી નાખવો જોઈએ. આમ કર્યા વગર આવાં દરદો મૂળમાંથી કદી મટતાં નથી. આ વિષયમાં ઔષધિશાસ્ત્ર ઘણીજ ગંભીર અને દરદીઓને ઘણુંજ નુકશાન થાય તેવા પ્રકારની ભૂલ દવાઓ વાપરવા સંબંધીની કરે છે. સોમલ અને પારાવાળી ("606–૬૦૬" સાલવરસેન જેવી) બહુજ ઝેરી દવાઓની શરીરમાં પીચકારીઓ મારી તેમજ પોટેસ્યમ આયોડાઇડ, આયોડોફોર્મ ઈત્યાદિ વિષમય દવાઓ વાપરીને ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હકીમો ચાંદી પ્રમેહ જેવાં દરદો મટાડવા મથે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેવી ઝેરી દવાઓને લીધે તો મલિન પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળતાં અટકી શરીરની અંદરજ સમાઈ જાય છે. અને તેથી તેવાં દરદો થોડા વખત માટે મટી ગએલાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શરીરની જીવન શક્તિનું ભંડોળ ઘણુંજ કમતી થઈ જાય છે, અને તેથી પચનક્રિયા વગેરે બહુ મંદ ચાલે છે.

ઉપર કહેલાં કારણોથી દવાઓના ઉપાય વડે મૂળ દરદો કરતાં પણ વધારે નુકશાન શરીરને થાય છે. આવા ઉપાયથી રોગનું ખરૂં વિકરાળ સ્વરૂપ છુપાઈ જાય છે, અને પીડા વગરનું, જીર્ણ અને અપ્રકટ, અજ્ઞાનીઓને ભૂલાવામાં નાખનારૂં, અને ભવિષ્યમાં મહા ઉત્પાત મચાવનારૂં રૂપ ધારણ કરે છે. ફક્ત બહાર જણાતાં લક્ષણોનેજ રોગ કહેનાર સામાન્ય મનુષ્યો ઉપર વર્ણવેલી સ્થિતિને ભૂલથી નીરોગ અવસ્થા ગણે છે. અને તેમની આવી માન્યતાને વૈદ્ય ડૉકટરો પણ અનુમોદન આપે છે.

દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ ખરી રીતે મટતા નથી પરંતુ શરીરમાં દબાઈ જાય છે. તેની સાબીતી એ છે કે નવો ચેપ લાગ્યા વગર પણ તેવાં દરદો ફરી ફરીને તથા કેટલીકવાર ઘણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવે છે. અને એવાં દરદોનું મૂળ હમેશને માટે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમજુ મનુષ્યો જ્યારે ડૉકટર કુહનેના બતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનબળ વધવાથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ આરંભાય છે. શરીરમાં ગુપ્તપણે રહેલાં દરદો પ્રકટ થઇને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વના વ્યાધિનાં જે જે દરેક ચિન્હ જે જે અનુક્રમે દબાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુક્રમે તે તે દરેક ચિન્હ ફરીથી દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરાનગતી તે આપી શકતાં નથી અને લાંબી મુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં આવા પ્રકારનો અનુભવ ડૉકટર કુહનેને મળ્યો હતો.

જનનેંદ્રિયનાં સર્વે ગુપ્ત દરદો (સિફિલીસ પણ)ની બધકરતા જળોપચાર વડે નાશ

પામે છે, અને બીજી સર્વ સાધારણ દરદોની માફક સંપૂર્ણ રીતે, અને પાછળથી કાંઈ પણ માઠી અસર જણાય નહિ તેવી રીતે મટી જાય છે. દવાઓવડે સાજા થએલા સિફિલીસવાળા દરદીઓનાં બાળકોમાં તે દરદની નિશાનીઓ વારસામાં ઉતરવાનો જેવો સંભવ રહે છે તેવો સંભવ ડૉક્ટર કુહનેના ઉપાયવડે સાજા થનારના સંબંધમાં મુદ્દલ રહેતો નથી. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે સિફિલીસવાળો દરેકે દરેક દરદી તદન સાજો થઈ શકે. ફક્ત જે દરદીનું જીવનબળ બહુજ નાશ પામ્યું ન હોય, અને જેના શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો અત્યંત વધારે ન હોય, અને જેઓ ધીરજ અને ખંતથી જરૂર હોય ત્યાં સુધી કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખે તેમ હોય, તેઓજ પુરેપુરા સાજા થઈ શકે છે. જે દરદીની પચનક્રિયા સુધરે, અને જીવનબળ વધે તેવો સંભવ ન હોય તેવા દરદીઓના સાજા થવા વિષે ખાતરી આપી શકાય નહિ.

આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રજોત્પાદક અવયવોનાં ગુપ્ત દરદો એ શરીરની અંદરના અત્યંત મળસંચય અથવા તો પૂર્વેના અપ્રકટ જીર્ણ રોગોનાં ચિન્હ છે. છતાં આવાં ગુપ્ત દરદોને જો યોગ્ય રીતે મૂળમાંથીજ મટાડવામા આવતાં નથી તો બીજા વધારે ખરાબ, અને મટાડવા વધારે મુસ્કેલ એવા દમ કે શ્વાસ, ફેફસાંના પરચુરણ વ્યાધિઓ, ક્ષયરોગ, વિદ્રધિ કે પાઠાં, હાર્ટડિસીઝ, જળોદર, વાતરક્ત કે નજલો, એવાં એવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને કોઈ કોઈ દાખલામાં જો કદી આવાં દરદો તે દરદીના પોતાના શરીરમાં દેખાવ દેતાં નથી તો તેનાં બાળકોમાં અવશ્ય જોવામાં આવે છે. ઘણીક નિર્દોષ માતાઓ પોતાનાં બાળકોને કંઠમાળ, પોચાં હાડકાં (અસ્થિકૌટિલ્ય), ક્ષય, અને ફેફસાંના બીજા ભયંકર વ્યાધિઓ થવાનું કારણ સમજી શકતી નથી. પોતાના ધણીના ગુપ્ત વ્યાધિઓની ખરાબ અસર આ રીતે ઉતરી આવે છે તે વિષે તે બીચારી કંઈજ જાણતી નથી. પોતાનાંજ બાળકો સામે આ રીતે માબાપો કેવાં પાપ કરે છે તે આપણે અહીં જોઈ શકીએ છીએ. ડૉક્ટર કુહનેએ આપેલી માહીતીને આધારે બાળકોને જોઈને તેમનાં માબાપોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ગર્ભાધાન કાળે કેવી હતી તે આપણે એક દર્પણની પેઠે જોઈ શકીએ છીએ.

પરમીઆ (ગોનોરીઆ) અને પ્રદર જેવા સામાન્ય જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ પેદા થઈને જે રસ્તે આગળ વધે છે તે આપણે તપાસીએ તો વિજાતીય પદાર્થો વિષેના ડૉક્ટર કુહનેના સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપનાર વધુ પુરાવા આપણને મળે છે. આવાં દરદોમાં રોગીભાગ સુજી આવે છે અને ત્યાં આગળ થઈને શરીર વિજાતીય પદાર્થો પરૂના કે રસીના રૂપમાં કાઢી નાખવા લાગે છે. આવી વખતે ફરમેન્ટેશન અને તાવની જે ક્રિયાઓ શરીરની અંદર ચાલી રહી હોય છે તેને લીધે આસપાસના બીજા ભાગ અને અવયવો પણ હેરાનગતીમાં સપડાવાનો અને સુજી આવવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ ક્રિયા વગર અટકાવે ચાલુ રહે છતાં શરીરને કોઈ જાતનું જાયુનું નુકસાન ન થાય તે માટે શું કરવું તે પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આવા ઉપાયનેજ અંગ્રેજીમાં ક્યુરેટીવ ક્રાઈસીસ (Curative Crises—"વ્યાધિહર પરિવર્તન મુહૂર્ત") કહે છે. આ રીતે શરીરમાંથી મલિન તત્વ જેમ વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તેમ શરીર વધારે સ્વચ્છ બને છે. આવા વ્યાધિઓમાં આપણે જે કરવાનું તે માત્ર એટલુંજ કે મળવિસર્જનની ક્રિયા વખતે જેમ બને તેમ થોડી પીડા અને શરીરની બીજી સ્વાભાવિક ક્રિયાઓમાં જેમ બને તેમ થોડી ગડબડ થાય. આ હેતુ ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા પાણીના ઉપચારો દરેક દરદીની સ્થિતિ વિચારી અનુકૂળ રૂપમાં કરવાથી

સંતોષકારક રીતે પાર પડે છે. દરદ સંપૂર્ણ રીતે મટતાં કેટલો વખત લાગે તેનો બધો આધાર દરદીના શરીરમાં રહેલાં વિજાતીય તત્વોના પ્રમાણ ઉપર છે.

જનનેંદ્રિયનાં ગુપ્ત દરદો માટે "ઉપાય" તરીકે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કેવી નુકશાનકારક વસ્તુઓ વાપરે છે, તે તો જુઓ !! સીસું, પારો, જસત વગેરેમાંથી બનાવેલા શ્લેષ્મ પડને (આળી ચામડીને) બાળી નાખનાર પ્રવાહીઓ અને આયૉડૉફોર્મની પીચકારીઓ સ્ત્રી પુરૂષોના ગુપ્ત અવયવોમાં મારવામાં આવે છે અને તે રીતે શરીરને નિર્મળ કરવાના કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં મોટાં વિઘ્ન નાખવામાં આવે છે. આવી ઝેરી દવાઓ વાપરવાથી પરૂ અગર રસી બહાર નીકળી જતાં અટકે છે એ વાત ખરી, પરંતુ તેવા મલિન પદાર્થો શરીરની અંદર રહીને કયાં જાય છે અને શું કરે છે એ સવાલ સમજુ મનુષ્યોના મનમાં કેમ ઉઠતો નથી એજ આશ્ચર્યની વાત છે. કોઈ ખાસ હેતુ સિવાય કુદરત કાંઇ કાર્ય કરતી નથી. કુદરતની ક્રિયાઓમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ સહાય કરી શકાય છે, અને ઝેરી દવાઓ તો કુદરતની સર્વ કલ્યાણકર ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખી જીવન ઓછું કરે છે.

જનનેંદ્રિયનાં ગુપ્ત દરદોમાં ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જે ગંભીર ભૂલ વૈદ્ય ડૉક્ટરો કરે છે તેને પરિણામેજ જ્યાં ત્યાં ઉન્માદાલયો (ગાંડાની ઇસ્પીતાલો), દવાખાનાં અને ઔષધાલયો કીડીઆરાની માફક ઉભરાવા લાગ્યાં છે. જો દવાઓથી રોગો મટી જતા હોત તો દેશમાં દરદીઓ ખોળ્યા પણ જડવા ન જોઈએ.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવના બે દાખલા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.
આશરે પચાસ વર્ષની વયનો એક માણસ પોતાને થએલા ગંભીર પ્રકારના હૃદ્રોગ
શરીરની(હાર્ટ ડીસીઝ), વિષે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. તેને તપાસીને મેં ઘટતી સલાહ
વગરનું, અને તે પ્રમાણે તેણે પંદર દિવસ ઉપાય કર્યા એટલે અગાઉ દવાઓથી મટેલું મૂત્ર
ઉત્પાત મચાવનું ફરીથી થઈ આવ્યું, જે મારા બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખવાથી આપો આપ
ન્ય મનુષ્યો ઉપર એટલે એક પખવાડીઆં પછી વળી અઢાર વર્ષ પહેલાં દવાથી દબાવી દીધેલું
માન્યતાને વૈદ્ય ડૉક્ટર બહાર નીકળી આવ્યું. ઉપર લખેલાં બંને દરદો બહુ નરમ રૂપમાં થઈને
... પરમીઆને મટતાં તો ફક્ત એક અઠવાડીયુંજ લાગ્યું. તે મટી
દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા ...ય આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું સુધર્યું અને તેનું છાતીનું
જાય છે. તેની સાબીતી એ છે કે નવો ...ર્ણ રીતે મટી ગયું હતું. આ ઉપચારો ચાલતા
કેટલીકવાર ઘણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આ... વર્ષ પૂર્વે મને પરમીઆનો બ્યાધિ થયો હતો,
શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમજુ મનુષ્યો મેં ઉપચારો કર્યા જેથી પરમીઆનાં
ઉપચારો કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનબળ વધવા એજ દરદ ફરીથી થઇ આવ્યું, તે
અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ ...દી દબાઈ ગયું. બે વર્ષ પછી મને
રહેલાં દરદો પ્રકટ થઇને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વે ...ત ભોગવવી પડી, તે માટે બહુજ
જે જે અનુક્રમે દબાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુભવનાં જોરે દરદનાં ગંભીર લક્ષણો
દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરા (હૃદય) નું દરદ શરૂ થયું જેને
અને લાંબી મુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં દૂર થવાનો સંભવ પાસે આવી
ટર કુહનેને મળ્યો હતો.
l મટયુંજ નહોતું પણ શરીરના
જનનેંદ્રિયનાં સર્વ ગુપ્ત દરદો (સિફિલીસ પણ)ની બાબતેજ તમારા મૂત્રના વ્યાધિનાં મૂળ

રોપાયાં. આ દરદને વળી દવાઓ વડે દબાવી દેવાથી હાર્ટડીસીઝ પેદા થશે, જેના યોગ્ય ઉપચાર મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જો ન થયા હોત તો આખરે તમને જળોદર થઇ તમારો જીવ જાત. આ પ્રમાણે આ દરદીને થએલા જુદાં જુદાં દરદો વચ્ચેનો પરસ્પરનો સંબંધ મેં જે સમજાવ્યો તેના ખરાપણા વિષેની ખાતરી દરદીને પોતાના અનુભવથી અને દરદ મટવાથી પૂરેપૂરી થઈ.

ઉપદંશ–ચાંદી (સિફિલીસ)નો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એરનવૅાન ઈ. નામનો ૪૭ વર્ષનો એક જર્મન ઉપદંશ અથવા ચાંદીના પોતાને દશ વર્ષથી થએલા દરદ માટે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. ચાર પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે પારાવાળી દવાઓ ચોળવાના ઉપાયો થોડા થોડા વખતને અંતરે ચાર વખત પોતે અજમાવ્યાની વાત તેણે મને કહી સંભળાવી. વળી પોટેશ્યમ આયોડાઇડ પણ તેણે બહુજ વાપર્યું હતું. છતાં એ ઉપદંશ તેને વારે ઘડીએ થઈ આવતો હતો અને મોઢામાં અને પગ ઉપર ચાંદીઓ પડી તેમાંથી પરુ વહ્યા કરતું હતું. વળી પારાવાળી દવા વાપર્યા પછી તેની શક્તિ બહુ ઘટી ગઈ હતી અને સામાન્ય તબીયત પણ બહુ બગડી ગઇ હતી તેથી આખરે દવા ઉપરથી સર્વ શ્રદ્ધા તેની ઉઠી ગઈ. મારી પાસે આવતા પહેલાં ટુંક મુદતથી તેના મગજ ઉપર બહુ દબાણ રહ્યા કરતું હતું. અને પૂર્વની સારી સ્મરણશક્તિ તે ગુમાવી બેઠો હતો. મારા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસ કરતાં મને જણાયું કે આ દરદીના શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય બહુજ હતો, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઝેરી દવાઓએ ગંભીર ઉમેરો કર્યો હતો. એતો દેખીતુંજ હતું કે પારાવાળી દવાઓથી દરદ મટ્યું નહોતું પણ ફક્ત દબાઈ ગયું હતું; તેથી દિવસમાં બે અગર ત્રણ કટિસ્નાન લેવાની અને સાદો કુદરતી ખોરાક ખાવાની સલાહ મેં તે દરદીને આપી. આ ઉપચારનું પરિણામ સારૂંજ આવ્યું કારણ કે ૭ મહિનાની મુદતમાં દરદીની સ્થિતિ તદન બદલાઈ ગઇ. બીજા ફાયદા ઉપરાંત તેની પચનક્રિયા ઘણીજ સુધરી અને તે દરદી તાજો અને તંદુરસ્ત દેખાવા લાગ્યો. મારા ઉપચારથી રોગનાં મૂળ કારણ નાશ પામવાથી ઉપદંશ સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયો અને ભવિષ્યમાં કદી પણ થઇ શકશે નહિ.

નપુંસકત્વ–નામર્દી.

બહુ સાધારણ થઈ પડેલ નામર્દીના કરતાં વધારે સારો પુરાવો વર્તમાન પ્રજાની નિર્માલ્યતા અને અધોગતિનો મળવો મુશ્કેલ છે. આ દરદ માટે ઔષધિશાસ્ત્રમાં એકે અકસીર ઉપાય નથી. આ રોગને મારી હઠાવવામાં ઓષધો, દવાઓ–યાકુતિઓ કેવળ અશક્ત છે, કારણ કે તેવી ચીજોની હીમાયત કરનાર ઔષધિશાસ્ત્ર આ નપુંસકત્વ નામના રોગના ખરા સ્વરૂપ કે રહસ્યથી કેવળ અજ્ઞાત છે. વ્યાધિ માત્ર પેદા થવાનું કારણ શરીરનું વિજાતીય હાનિકારક પદાર્થોથી પુરાઈ જવું એ છે. એ વાત હજી ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના બરાબર સમજવામાં આવી નથી. નામર્દીનો દરેક કેસ સાજો થઈ શકે–જો આપણે તેવા દરદીના શરીરમાંથી મળસંચયને દૂર કરી શકીએ તો. ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચાર અને અનુભવને આધારે આવું શુભ પરિણામ લાવવાને આપણે ભાગ્યશાળી થઈ શક્યા છીએ. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, અત્યાર સુધીમાં નામર્દીના ઘણા ઘણા દરદીઓ સાજા થઈ શક્યા છે, અને અડગ–અચળ નિશ્ચય અને ધીરજથી મારા ઉપચારો કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો ભવિ-

બ્યમાં પણ તેવીજ રીતે દરદીઓ સાજા થતા રહેશે. પ્રજોત્પાદક અવયવોની ક્રિયાશક્તિમાં થયેલ કોઈ પણ પ્રકારની વિષમતા મટવા માટે કારણ દૂર થવાની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે કામેચ્છાને પણ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી શકાય કે જેથી તેવો સાજો થયેલો મનુષ્ય ભોગવિલાસમાં મિતપણું અને આત્મસંયમ સ્વાભાવિકરીતે અને સહેલાઈથી રાખી શકે. વિજાતીય પદાર્થોથી ભરેલા મલિન શરીરવાળા મનુષ્યને નીતિના સારામાં સારા સિદ્ધાંતો શીખવવામાં આવે અને ધર્મોપદેશ કરવામાં આવે તો પણ વિષયવિકારને વશ બની અનેક પ્રકારના અતિરેક અને અનાચાર તેનાથી થઈ જાય છે, એવો દુનિયાંનાં સમજુ મનુષ્યોનો અનુભવ છે. નીતિના પાઠ, અને બ્રહ્મચર્યના લાભનાં ભાષણો તથા પુસ્તકોના ફેલાવા છતાં હસ્તમૈથુન વગેરે નાશકારક કુટેવો ઉછરતી પ્રજામાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસરેલી છે તેનું કારણ મીઠા–મસાલાવાળો ઉત્તેજક ખોરાક, અને ચહા તમાકુના વ્યસનને લીધે શરીરમાં થતો વિજાતીય તત્વોનો મળસંચયજ છે. એ દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી એકલા ઉપદેશથી કાંઈ જ વળે તેમ નથી. જળોપચારના સાદા સાધન વડે ધાતુવિકાર અને નપુંસકત્વ તથા હસ્તદોષ જેવી કુટેવોની ખરાબ અસરોમાંથી કેવળ મુક્ત થઈ ગુમાવેલું પુરૂષત્વ પાછું મેળવ્યા સંબંધીનાં સંખ્યાબંધ સર્ટિફિકેટ ડૉક્ટર કુહનેને મળ્યાં હતાં.

પ્રજા–સંતતિ પેદા કરવાની અશક્તિનો વ્યાધિ જ્યારે સ્ત્રીઓને થયો હોય છે ત્યારે તે **વંધ્યત્વ કે વાંઝીઆપણું** કહેવાય છે. છોકરાં વગરની દરેક સ્ત્રીના પ્રજોત્પાદક અવયવોની રચનાજ ખોડવાળી હોય છે, એમ માનવાને કાંઇજ કારણ નથી. ઘણી વાર તો વિજાતીય પદાર્થોના ગુપ્ત અવયવો આગળ થતા મળસંચયને લીધેજ વાંઝીયાપણું આવેછે. આ સંબંધમાં વધુ વિવેચન **"સ્ત્રીરોગ"** સંબંધીના એક સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં આગળ આપવામાં આવ્યું છે.

પુરૂષોની અંદર માલુમ પડતી કામેચ્છામાં અને સ્ત્રીજાતિની કામવાસનામાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ છે, અને તેથી સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વ-વાંઝીયાપણામાં અને પુરૂષોના નપુંસકત્વ–નામર્દીમાં પણ તફાવત હોય છે. પુરૂષોમાં આ રોગ પુરેપુરો જામતા અગાઉ કેટલાંક ખાસ ચિન્હો વર્ષો પૂર્વે જોવામાં આવે છે. **અસ્વાભાવિકરીતે વધી ગયેલી** અને નર્વસ કામેચ્છા, તે ગુપ્ત જીર્ણ વ્યાધિની હયાતી સૂચવે છે. છોકરાઓ અને જુવાનીઆઓના ગુપ્ત અવયવોમાં મીઠા મસાલાવાળા ખોરાક તથા ચહા તમાકુના વ્યસનને લીધે, તેમજ હલકા શૃંગારવાળાં પુસ્તકોનાં વાચન તથા નાટકોના દર્શનને લીધે લોહી જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠું થઈ ભરાઇ રહે છે, અને ત્યાં જાથુની સોજા જેવી એક પ્રકારની સ્થિતિ પેદા થાય છે, જેને લીધે તે અવયવો ઘણાજ ઉશ્કેરાએલા રહે છે, અને તેને પરિણામે હસ્તમૈથુન, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપાત, વીર્યવિકાર આદિ કુટેવોને અને ગંભીર રોગોને જન્મ મળે છે. પુખ્ત વયના પુરૂષોમાં આવાંજ કારણોને લીધે માનસિક અપવિત્રતા અને ભોગવિલાસમાં અતિશયપણું જોવામાં આવે છે. ઉછરતા જુવાનીયાઓમાં ઉપર કહ્યા તેવા રોગોને લીધે સ્ત્રીજાતિની સમક્ષ જતાં કે વાતચીત કરતાં બેહદ શરમાળપણું, અને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ખુલ્લો ભય જોવામાં આવેછે, અને આવી વખતે બહુધા તેવા યુવાનોમાં નામર્દીનો વ્યાધિ માલુમ પડે છે. પૈસાની અને કન્યા પ્રાપ્ત કરવાની સર્વ સગવડ હોવા છતાં ઘણાક યુવાનો જન્મભર કુંવારાજ રહે છે. તેમાં ખરી રીતે નામર્દી એ પણ ઘણી વાર કારણ તરીકે હોય છે.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.]   ઑગસ્ટ ૧૯૧૫.   [અંક ૮ મો.

Wealth Can't Buy Health.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Cures cannot be commercialized. Wealth defies everything on earth, and what it can't own it cheapens by ostracism. There is one thing, however, that makes a donkey of all Croesuses; namely, *real cures* Wealth has monopolized all so-called cures and palliatives, and is endeavouring to popularize them; but when a real cure, a real benefit, is desired, wealth is laughed to scorn. It is then that wealth stands before the public *stripped of its power, humiliated, and with its arrogance in the dust.*

Look at the offers made to Friedmann for his secret——*his cure for* tuberculosis. From fifty thousand dollars to a million has been offered for one cure. Even the American Govemment is stupid enough to believe that there can be a cure that will operate in opposition to the laws of evolution.

With all of the wisdom of the world at their command, scientists and physicians and wise laymen chase cures much as school children chase the rainbow, and with identically as much reason and hope.

Disease is an evolution; it is not an infection; it is not a subtle entity that gains entrance to a healthy body and destroys health and life.

Health is an ideal state of the animal body, and can be maintained as long as that body's environments are favourable; when unfavourable, the body breaks down, all resistance is lost, and then the animal is sick.

At first the unfavourable influences are scarcely noticed; however, there is a subtle influence that is causing an imperceptible change of cell-life; nervous energy is imperceptibly but surely being sapped. This detrimental influence may be slowly developing (evolving) for several years before the individual is willing to admit to himself that his health and strength are not up to his old standard. Even friends have not noticed the change; indeed it is not infrequent that the signs of disease will be mistaken for health. Many tuberculous patients will have rosy cheeks——too rosy! They may be rotund—too rotund! Full habit—too plethoric! A Bright's disease may fool the victim and his friends; he may be florid with round face and full tissues; yet an examination of the urine will show much albumen, and the rotundity will be caused by dropsical-infiltration.

How many men are within two years of death from hardening of the arteries, yet give the impression to friends of excellent health!

, Disease in its development obeys the same laws that govern gestation, growth, education, crystallization, ossification, fossilization, etc.

Cures are governed by the same laws; health must be evolved, and it takes time and knowledge of the influences that have caused the evolution of disease. It must be not forgotton that there is no such thing as *a cause of disease;* for no disease is brought on by *a cause. Diseases are brought on by causes*—a multiplication of causes; and cures must take into account all these causes direct and indirect causes; for they must be removed, and to remove them necessitates *two wise minds* to work out the problem—namely, a physician who has full knowledge of cause influences, and a patient who is wise enough and sufficiently self-controlled to carry out instructions.

The reason wealth can't buy cures is because the victims of wealth are pampered and spoiled; they have the tastes and desires of the dilettante and they can't get down to the vulgar necessity of working for a cure and giving up the luxury of being waited upon.

Poisons and injury may bring a healthy man low in an instant; but such injuries are not disease and the same laws and causes that operate in disease are not called into action. Disease is evolutionary; cures must be evolutionary. Drugs and serums are the iridescent dreams of laboratory operatives. Millions upon millions of dollers will not cause a cure to appear in a test-tube.

Wealth, luxury and idleness go hand in hand, and health is lost. When it is lost, wealth, cannot buy it back, it will not return except by the sweat of the brow, and the simple mind and tastes that go with it.

Modern Medical Science Baffled.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

"J. Pierpont Morgan, the great American financier, died here to-day of a complication of diseases. Every medium known to modern medical science was used to prolong his life, but without avail. Since last Wednesday the financier has been compelled to take nourishment by artificial means."

—West Coast Leader Lima, Peru

Why not try a little ancient medical sciencc when modern medical science fails?

Perhaps if feeding, natural and otherwise, had been suspended, the patient would have had a little show to get well.

Modern medical science is keeping the present Pope dodging death. His predecessor declared before he died · "Doctors, you are compelling me to take more nourishment than was my custom to take when in health."

There is about as much show for a distinguished person to get well as for a feather to exercise autonomy in a cyclone.

Rest is what such patients need——physical, mental, and physiological; and unless they get it, they must die. Food, under such circumstances, becomes a poison; drugs are excitants and do exactly the opposite of giving rest.

The action of modern medical therapeutics is opposed to rest and psychological therapeutics, as practiced by most modern medical men, is anything but restful; in fact, the whole psychology of medicine as practiced is bedlam up-to-date.

A really sick patient has not a ghost of a show to get well; for the more urgent the symptoms become, the busier the doctors and nurses get; and that means no rest for the patient until death forces a suspension of medical hostilities.

Why is this? Doctors have supplanted nature. Nature is a blind fool and has to be led by modern medical science!!

People are going to die some time; but it ought to be known that a very few live out their full expectancy. Most people die prematurely, and a good way to bring this about is to take drugs, and food when sick, and otherwise to rob their bodies of rest.

—A "Stuffed Club," 1913.

A Letter from John Chinaman.

When first I was brought into contact with the West what most immediately impressed me was the character and range of your intelligence. I found that you had brought your minds to bear, with singular success, upon problems which had not even occurred to us in the East; that by analysis and experiment you had found the clue to the operation of the forces of nature, and had turned them to account in ways which, to my untravelled imagination appeared to be little short of miraculous. Nor has familiarity diminished my admiration for your achievements in this field. I recognise in them your chief and most substantial claim to superiority; and I am not surprised that some of the more intelligent of my country men should be advocating with ardour their immediate introduction into China. I sympathize with the enthusiasm of these reformers; but I am unable, nevertheless, to endorse their policy. And it may be worth while to set down here the reasons which have led me to a conclusion which may appear at first sight to be paradoxical.

The truth is that a study of your history during the past century and a closer acquaintance with the structure of your society has considerably modified my original point of view. I have learnt that the most brilliant discoveries, the most fruitful applications of inventive genius, do not of themselves suffice for the well-being of society; and that an intelligence which is concentrated exclusively on the production of labour-saving machines may easily work more harm by the dislocation of industry than it can accomplish good by the increase of wealth. For the increase of wealth——that is, of the means to comfort——is, not, to my mind, necessarily good in itself; everything depends on the way in which the wealth is distributed and on its effect on the moral character of the nation. And it is from that point of view that I look with some dismay upon the prospect of the introduction of Western methods into China. An example will best explain my point. When we began to construct our first railway, from Tientsin to Peking, the undertaking excited among the neighbouring populace an opposition which quickly developed into open riot. The line was torn up, bridges were destroyed, and it was impossible to continue the work. We, therefore, according to our custom in China, sent down to the scene of action, not a force of police, but an official to interview the rioters and ascertain their point of view. It was as usual a perfectly reasonable one. They were a boating population, subsisting by the traffic of the canal and they feared that the railway would deprive them of their means of liveli-hood. The Government reco-

nised the justice of their plea; they gave the required guarantee that the traffic by water should not seriously suffer, and there was no further trouble or disturbance. The episode is a good illustration of the way in which we regard these questions. Englishmen to whom I have spoken of the matter have invariably listened to my account with astonishment not unmingled with indignation. To them it seems a monstrous thing that Government should pay any regard whatever to such representations on the part of the people. They speak of the laws of supply and demand, of the ultimate absorption of labour, of competition, progress, mobility and the 'long-run.' To all this I listen with more or less comprehension and acquiescence, but it cannot conceal from me the fact that the introduction of new methods means, at any rate for the moment, so much dislocation of labour, so much poverty, suffering and starvation. Of this your own industrial history gives abundant proof. And I cannot but note with regret and disappointment that in all those years during which you have been perfecting the mechanical arts you have not apparently even attempted, you certainly have not attempted with success, to devise any means to obviate the disturbance and distress to which you have subjected your labouring population. This, indeed, is not surprising, for it is your custom to subordinate life to wealth; but neither, to a Chinaman, it is encourageing; and I, at least, cannot contemplate without the gravest apprehension the disorders which must inevitably ensue among our population of four hundred millions upon the introduction on a large scale, of Western methods of industry. You will say that the disorder is temporary; to me it appears, in the West, to be chronic. But putting that aside, what, I may ask, are we to gain? The gain to you is palpable; so, I think, is the loss to us. But where is our gain? The question, perhaps, may seem to you irrelevant; but a Chinaman may be forgiven for thinking it important. You will answer, no doubt, that we shall gain wealth. Perhaps we shall; but shall we not lose life? Shall we not become like you? And can you expect us to contemplate that with equanimity? What are your advantages? Your people, no doubt, are better equipped than ours with some of the less important goods of life; they eat more; drink more, sleep more; but there their superiority ends. They are less cheerful, less contented, less industrious, less law-abiding; their occupations are more unhealthy both for body and mind; they are crowded into cities and factories, divorced from Nature and the ownership of the soil. On all this I have already dwelt at length; I only recur to it here in explanation of a position which may appear to you to be perverse——the products of Western intelligence, yet doubts whether that intelligence has not been misapplied, or at least whether its direction has not been so one-sided that

it is likely to have been productive of as much harm as good. You may, indeed——and I trust you will——rectify this error and show yourselves as ingenious in organizing men as you have been in dominating Nature. But meantime we may, perhaps, be pardoned if even when we most admire we yet hesitate to adopt your Western methods, and feel that the advantages which might possibly ensue will be dearly bought by the disorders that have every where accompained their introduction.

And there is another point which weighs with me, one less obvious, perhaps, but not less important. In any society it must always be the case that the mass of men are absorbed in mechanical labours. It is so in ours no less, though certainly no more, than in yours; and so far, this condition does not appear to have been affected by the introduction of machinery. But, on the other hand, in every society there are, or should be, men who are relieved from this servitude to matter and free to devote themselves to higher ends. In China, for many centuries past there has been a class of men set apart from the first to the pursuit of liberal arts, and destined to the functions of government. These men form no close hereditary caste; it is open to any one to join them who possesses the requisite talent and inclination; and in this respect our society has long been the most democratic in the world. The education to which we subject this official class is a matter of frequent and adverse comment among you, and it is not my intention here to undertake its defence. What I wish to point out is the fact that, by virtue of this institution, we have inculcated and we maintain among our people of all classes a respect for the things of the mind and of the spirit, to which it would be hard to find a parallel in Europe, and of which in particular there is no trace in England. In China letters are respected not merely to a degree but in a sense which must seem, I think, to you unintelligible and overstrained. But there is a reason for it. Our poets and literary men have taught their successors, for long generations to look for good not in wealth, not in power, not in miscellaneous activity, but in a trained, a choice, an exquisite appreciation of the most simple and universal relations of life. To feel, and in order to feel to express, or at least to understand the expression of all that is lovely in Nature, of all that is poignant and sensitive in man, is to us in itself a sufficient end. A rose in a moonlit garden, the shadow of trees on the turf, almond bloom, scent of pine, the wine-cup and the guitar; these and the pathos of life and death, the long embrace, the hand stretched out in vain, the moment that glides for ever away, with its freight of music and light, into the shadow and hush of the haunted past, all that we have, all that eludes us, a bird on the wing, a perfume escaped on the gale——to all these things we are trained to respond, and the

response is what we call literature This we have; this you cannot give us; but this you may so easily take away. Amid the roar of looms it cannot be heard, it cannot be seen in the smoke of factories; it is killed by the wear and the whirl of Western life. And when I look at your business men, the men whom you most admire, when I see them hour after hour, day after day, year after year, toiling in the mill of their forced and undelighted labours; when I see them importing the anxieties of the *day into their scant and grudging leisure, and wearing themselves out less* by toil them by carking and illiberal cares, I reflect, I confess, with satisfaction on the simpler routine of our ancient industry, and prize, above all your new and dangerous routes, the beaten track so familiar to our accustomed feet that we have leisure, even while we pace it, to turn *our gaze up to the eternal stars.*

श्री चर्पटपञ्जरिका स्तोत्रम्

(શ્રી શંકરાચાર્યકૃત ઉક્ત નામના સ્તોત્રનો અનુવાદ કરનાર પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.)

છન્દ હરિગીતિ.

દિવસ તથા રાત્રિ વિષે સાંજે તથૈવ સવારમાં,
શિશિર તથા સુવસન્તમાં વર્ષાઋતુસહ ગ્રીષ્મમાં;
કરતો ક્રિડા ક્રુર કાળ ને ઘડી એક પણ જંપતો નથી,
આશાતણા તું પાશને તોયે અરે ! તજતો નથી. ૧
ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ મતિ મૂઢ રે,
આવે નિકટ મૃત્યુ તદા ડુકૃગ્ કરણુ તે શું કરે ? ધ્રુવ.
આગળ તપે છે અગ્નિ ને પાછળ તપે છે ભાનુ આ,
રાત્રી વિષે દાઢી નિકટ કરતો લપટ બે જાનુ આ;
રસ્તા વિષે ભિક્ષાગૃહે વૃક્ષો તળે કરતો સ્થિતિ,
તોપણ અરે એ માનવી આશા ઘડી તજતો નથી. ગોવિંદ૦ ૨
ત્હારા શરીરે શકિતઓ ઇન્દ્રિયતણી જ્યાં સુધી છે,
ધન મેળવે, પરિવાર ત્હારો માનજે ત્યાં સુધી છે;
જ્યારે શરીર જર્જર થતું પદ કંપતા પ્રિય ! વાયુથી,
પૂછે ન કોઈ હીસાબ ત્યાં, ઘરમાં ઘડી ગમતું નથી. ગોવિંદ૦ ૩
માથું મુંડાવી જો અગર દે લુંચી ત્હારા કેશને,
ભગવાં સુપટ તન ધાર્યં કે દે બદલી ત્હારા વેશને;

મૃત્યુ સમિપ જાતો છતાં તું મૃત્યુને જોતો નથી,
કરતાં ઉદરના કાજ આવા વેશથી બ્હીતો નથી. ગોવિંદ૦ ૪
ગોવિન્દ કૃત ગીતા તણા જે પ્રેમથી પાઠો કરે,
તારણ તરણ ભવ ભય હરણ ગંગાનું જળ સેવન કરે:
જો એક વેળા ઇષ્ટ શ્રીહરિ ચરણનું ચિંત્વન કરે,
તો ભૂત–પ્રેત–પિશાચ–રાક્ષસ–યમ થકી તે નવ ડરે. ગોવિંદ૦ ૫
ગળીઆં બધાં એ અંગને માથે ઘણાં પળીઆં થયાં,
રસ સ્વાદુ પડિઆ દાંતને જડબાં ઉંડાં પેશી ગયાં;
વૃદ્ધત્વ નવ ઇચ્છિયા છતાં આવે ફરે લઈ લાકડી,
આશા અને તૃષ્ણા છતાં શાને ધરે છે આવડી. ગોવિંદ૦ ૬
બાળક હતો તું ત્યાં સુધી પુષ્કળ ક્રીડા ખાલી કરી,
યૌવન અવસ્થા માંહી તો વનિતા ઘણી વ્હાલી કરી;
આવ્યું યદા વૃદ્ધત્વ ત્યાં ચિંતા નકામી ધારતો,
તોયે અતીવ આશાવડે ધન–પુત્ર–પત્નિ પુકારતો. ગોવિન્દ૦ ૭
અતિ કષ્ટ પૂરિત દેહમાં મરવું અને છે જન્મવું,
જનની જઠરમાં આવીને બહુ દુઃખને છે દેખવું;
દુસ્તર મહા સંસારમાં વદ એટલું પ્રભુ ! શરણ છું,
ત્હારી કૃપા કર્યે મુજ ઉપર તું સત્ય અશરણ શરણ છું. ગોવિંદ૦ ૮
વહી જાય રજની તેમ આ દિવસ વળી વહી જાય છે,
પછી પક્ષનાજ પ્રવાહ માસ તથા પલાયન થાય છે;
ફરી અયન તેપણ ચાલીયું, આ વર્ષ તો પૂરૂં થયું,
એમજ બધું જાશે વહી અજ્ઞત્વ ત્હારૂં નવ ગયું. ગોવિંદ૦ ૯
બુઢ્ઢી ઉમર પામ્યા પછી કંદર્પના શા ભાર છે ?
ટૂટી સરોવર પાલિકા પછી પાણી કયાં રહેનાર છે ?
કદી દ્રવ્ય ખૂટી જાય તો પછી કયાં બધો પરિવાર છે ?
એમજ પ્રભૂ જાણ્યા પછી કયાં સારહીન સંસાર છે ? ગોવિંદ૦ ૧૦
નારી તણાં સ્તન લોચનો જ્યાં કમળનો આકાર છે,
મૃગજળ સમો નક્કી બધો એ મોહનો વિસ્તાર છે;
મળ મૂત્ર માંસ રૂધીર વિણ એમાં બીજું કંઇએ નથી,
બાપૂ ! હવે ઘડી શાન્ત થઈ વિચાર કર કંઈ આપથી. ગોવિંદ૦ ૧૧
હું કોણ છું ? હું કોણ છું ? હું કયાં થકી આવ્યો અહીં,
સાચી જનની છે કોણ ? સાચા તાત કોણજ છે સહી;
એવું વિચારીશ તો પછી એ સર્વ મિથ્યા લાગશે,
"સ્વપ્નાં સમો છે ખેલ" એવી સમજ જ્યોતિઃ જાગશે. ગોવિંદ૦ ૧૨

ગીતા તણું કર ગાન ઈશનાં સત્ય નામ ઉચ્ચારજે,
ભગવંતનું મધુરૂં સ્વરૂપ નક્કી હૃદયમાં ધારજે;
સજ્જન તણી સંગત વિષે તુજ પ્રેમ ભાવ પ્રસારજે,
યાચે કદિક દીન અન્નપટ તો કાર્ય તેનાં સારજે.   ગોવિંદ૦ ૧૩
ત્હારા શરીરમાં જ્યાં સુધી આત્મા અમુલ્ય બિરાજતો,
વ્હાલાં સગાંનો સંઘ ત્યાં લગી કુશળ તુજને પૂછતો;
દેહાન્ત સમયે આત્મસહ વાયુ ગમન કરી જાય છે,
ત્યાં એજ ભાર્યા–એજ પુત્રોને ભયંકર થાય છે.   ગોવિંદ૦ ૧૪
જુવાનીમાં યુવતી વિષે વિષયો તણી હેલી વહે,
વૃદ્ધત્વ માંહી એજ દેહે રોગ બહુ આવી રહે;
જો કે જગતમાં જન્મીને મરવું થતું મિથ્યા નથી,
પાપાચરણ તોએ અરે આ માનવી તજતો નથી.   ગોવિંદ૦ ૧૫
છે ખેલ ખોટો એક દિન, એવું અવશ્યે માનવું,
નથી પુણ્ય પાપ કશું જહાં તે માર્ગમાં છે મ્હાલવું;
તું છે નહી હું છું નહી આલોક સાચો છે નહી,
તોયે નકામો મોહ એ સાચો તમાસો છે અહીં.   ગોવિંદ૦ ૧૬
ગંગા યથા સાગર વિષે જઈ નામ રૂપ દેતી તજી,
કે દાન નિગમોદિત વિમળ વૃત્તે શમે અદ્વય ભજી;
નિશ્ચય સુભગ જ્ઞાને હૃદય નિષ્પાપ થાશે જે પળે,
તુજને અખુટ આનંદનાં ઝરણાં વહેશે તે પળે.   ગોવિંદ૦ ૧૭

चर्पटपंजरिकास्तोत्रम् ।

श्रीगणेशाय नमः ।

दिनमपि रजनी सायं प्रातः शिशिरवसंतौ पुनरायातः ।
कालः क्रीडति गच्छत्यायुस्तदपि न मुंचत्याशावायुः ॥   १
भज गोविंदं भज गोविंदं भज गोविंदं मूढमते ।
प्राप्ते सन्निहिते मरणे नहि नहि रक्षति डुकृञ्करणे ॥ (ध्रुवपदं)
अग्रे वह्निः पृष्ठे भानू रात्रौ चुबुकसमर्पितजानुः ।
करतलभिक्षा तरुतलवासस्तदपि न मुंचत्याशापाशः ॥   भज गो० २
यावद्वित्तोपार्जनसक्तस्तावन्निजपरिवारो रक्तः ।
पश्चाद्धावति जर्जरदेहे वार्त्तां पृच्छति कोऽपि न गेहे ॥   भज गो० ३

जटिली मुंडी लुंचितकेशः काषायांबरबहुकृतवेषः।
पश्यन्नपि च न पश्यति मूढ उदरनिमित्तं बहुकृतवेषः॥ भज गो० ४
भगवद्गीता किंचिदधीता गंगाजललवकणिका पीता।
सकृदपि यस्य मुरारिसमर्चा तस्य यमः किं कुरुते चर्चाम्॥ भज गो० ५
अंगं गलितं पलितं मुंडं दशनविहीनं जातं तुंडम्।
वृद्धो याति गृहीत्वा दंडं तदपि न मुंचत्याशापिंडम्॥ भज गो० ६
बालस्तावत्क्रीडासक्तस्तरुणस्तावत्तरुणीरक्तः।
वृद्धस्तावच्चिंतामग्नः परे ब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः॥ भज गो० ७
पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनम्।
इह संसारे खलु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे॥ भज गो० ८
पुनरपि रजनी पुनरपि दिवसः पुनरपि पक्षः पुनरपि मासः।
पुनरप्ययनं पुनरपि वर्षं तदपि न मुंचत्याशामर्षम्॥ भज गो० ९
वयसि गते कः कामविकारः शुष्के नीरे कः कासारः।
नष्टे द्रव्ये कः परिवारो ज्ञाते तत्त्वे कः संसारः॥ भज गो० १०
नारीस्तनभरनाभिनिवेशं मिथ्यामाया मोहावेशम्।
एतन्मांसवसादिविकारं मनसि विचारय वारंवारम्॥ भज गो० ११
कस्त्वं कोऽहं कुत आयातःको मे जननी को मे तातः।
इति परिभावय सर्वमसारं विश्वं त्यक्त्वा स्वप्नविचारम्॥ भज गो० १२
गेयं गीतानामसहस्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्रम्।
नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च वित्तम्॥ भज गो० १३
यावज्जीवो निवसति देहे कुशलं तावत्पृच्छति गेहे।
गतवति वायौ देहापाये भार्या बिभ्यति तस्मिन्काये॥ भज गो० १४
सुखतः क्रियते रामाभोगः पश्चाद्धंत शरीरे रोगः।
यद्यपि लोके मरणं शरणं तदपि न मुंचति पापाचरणम्॥ भज गो० १५
रथ्या कर्पटविरचितकंथः पुण्यापुण्यविवर्जितपंथः।
नाहं न त्वं नायं लोकस्तदपि किमर्थं क्रियते शोकः॥ भज गो० १६
कुरुते गंगासागरगमनं व्रतपरिपालनमथवा दानम्।
ज्ञानविहीने सर्वमनेन मुक्तिर्न भवति जन्मशतेन॥ भज गो० १७

इति श्रीमच्छंकराचार्यविरचितं चर्पटपंजरिकास्तोत्रं संपूर्णम्॥९॥

" ત્હારો જય થાશે. "

(લેખકઃ રા. રા. નર્મદાશંકર ગણુપતરામ ઠાકર.)

" સારૂં સારૂં રે સૂરત શહેર મુંબઇ અલબેલી " એ લય.

મુજ પ્યારા હિંદુસ્તાન ત્હારો જય થાશે,
સમજી શુભ પંથે ચાલ્ય, તો સંકટ જાશે.
પ્રથમ ખોટ છે હાય ખરેખર, બ્રહ્મચર્યની ભારે રે;
બાળ લગ્નનાં બંધનથી જો ઇશ્વર તુજને તારે. ત્હારો જય.
ચાહ કોફીને અફીણુ ભાંગ સાટે વપરાશે દૂધ રે;
દુર્વ્યસનનો ત્યાગ થશે તે પછી આવશે શુદ્ધ. ત્હારો જય.
સદ્‌વિદ્યાપર સ્નેહ થશે, આળસ સહુ જાશે જ્યારે રે;
નીજ ધર્મપર ધ્યાન જશે ઉદ્યોગ સુઝશે ત્યારે. ત્હારો જય.
વખત તણો વ્યય નિશદિન થાશે, જો સહુ ઉત્તમ કામે રે;
એક બીજાનું હિત ચ્હાશે જો તો યશ ત્હોગે જામે. ત્હારો જય.
ધીરજ અને ઉદ્યમથી ઇશ્વર, સ્હાય થશે એ માની રે;
શાસ્ત્ર તણી આજ્ઞા અનુસરતાં, અડચણુ તુજને શાની. ત્હારો જય.

આરોગ્ય અને વૈદ્યકનું સાહિત્ય.

(" પ્રજાબંધુ " પત્રમાં પ્રકટ થએલ રિપોર્ટનો અક્ષરશઃ ઉતારો.)

ગયા માસની તા. ૪ થી ને રવિવારે સાંજે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે ગુજરાત સાહિત્ય સભા તરફથી અત્રેના (અમદાવાદના) પ્રેમાભાઈ હૉલમાં શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીના પ્રમુખપદ હેઠળ " આરોગ્ય અને વૈદ્યકનું સાહિત્ય " એ વિષય ઉપર ભાષણ આપ્યું હતું.

પ્રમુખે કરેલી પ્રસ્તાવના—શરૂઆતમાં પ્રમુખે જણાવ્યું હતું કે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે જ્યારે પોતાના " આરોગ્ય " વિષેના ભાષણ માટેની સભામાં પ્રમુખપદ લેવાનું મને કહ્યું ત્યારે તેમની તે માગણી સ્વીકારવાનું મને કેટલાંક ખાસ કારણોને લીધે વાજબી લાગ્યું હતું. હું અમદાવાદનો નવો શહેરી છું, પરંતુ આરોગ્યના અભ્યાસમાં હું ઘણો જૂનો છું. એ વિષયમાં મેં ઘણું વાંચ્યું છે અને કેટલોક અનુભવ પણ મેળવ્યો છે. ભાષણકર્તાની ઓળખાણ કરાવવાની હું કશી જરૂર જોતો નથી. તે ' નેચરોપથી ' નું દવાખાનું ચલાવે છે અને મારા ' સત્યાગ્રહાશ્રમ' માં જેઓ કીમતી મદદ કરનારા અગ્રેસરો છે તેઓમાંના તે એક છે. વૈદ્યક અને આરોગ્ય જાળવવું એ બન્ને જૂની વિદ્યાઓ છે, પરંતુ ખાસ કરીને આરોગ્ય જાળવવાની વિદ્યા વધારે ઉંચી છે. આરોગ્ય જાળવવા માટે પુરૂષાર્થની જરૂર પડે છે, ત્યારે વૈદ્યકમાં પુરૂષાર્થ ગૌણુતાને પામે છે. ખરી રીતે આપણને રોગ થાય એ શરમાવા જેવું જ છે કારણ કે આપણી ભૂલો તેથી જાહેર થાય છે અને ભૂલ કરવા માટે આપણને શરમાવું પડે એ ખુલ્લું જ છે. ઘણા ભાગે અનેક રોગોનું મૂળ માત્ર હોજરી છે અને તેના ઉપર

એાજે આપણે કાળજીપૂર્વક મૂકીએ તેા આપણે અનેક રેાગેાથી મુક્ત રહી શકીએ. આરેાગ્ય જાળવવાની કળાની બાબતમાં મને અમદાવાદ ઉતરતી પંક્તિનું જણાય છે અને તેથી આવા વિષયેા ઉપરનાં ભાષણેાનેા લાભ અમદાવાદવાસીઓએ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવેા જોઇએ.

મહાન પુરૂષેાના અભિપ્રાયેા—શરૂઆતમાં ભાષણકર્તાએ ગુજરાત સાહિત્ય સભાનેા અને પ્રમુખનેા આભાર માન્યેા હતેા અને ભાષણના વિષય ઉપર ઉતરતાં જણાવ્યું હતું કે એક મહાન્ તત્ત્વવેત્તે કહ્યું છે કે મનુષ્ય અર્ધો પશુ અને અર્ધો દેવ છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે મનને અને હૃદયને પણ ખેારાકની હમેશાં જરૂર રહે છે. મનને અને કેટલેક અંશે હૃદયને પેાષનાર જે ખેારાક તેને 'સાહિત્ય' કહેવામાં આવે છે. 'સાહિત્ય' ને માનવજીવન સાથે એટલેા તેા ગાઢ સંબંધ છે કે તે વિષયને આપણા પૂર્વજોએ ' આયુર્વેદ ' અથવા જીવન સંબંધીનું શાસ્ત્ર એવું નામ આપી તેને વેદ જેવા પવિત્ર ધર્મગ્રંથનું એક અંગ બનાવ્યેા હતેા. આ વિષે કવિ બટલર, ડ્રાયડન, લેાંગફેલેા, શેક્સપીયર, એડીસન વગેરેના અભિપ્રાયેા ટાંકીને આરેાગ્યને લગતા શાસ્ત્રની ઉંચી પદવીનું ભાષણકર્તાએ દર્શન કરાવ્યું હતું.

પ્રાચીન વૈદ્યક—હિંદુઓ પછી પુરાણાપણામાં મિસર અથવા ઇજીપ્તના લેાકેાનું વૈદક આવે છે. એક મહાન્ કવિ દરેક ઇજીપ્શીયનને વૈદું જાણનાર ચિકિત્સક કહે છે. ગ્રીસ અને યુનાન દેશના લેાકેા અત્યંત વહેમી હતા અને તેથી રેાગનું કારણ તેઓ કેાઇ દેવ-દેવીના કેાપને માનતા. જમશેદ, કૈખુશરેા, શીયાવક્ષ વગેરે મહાન્ ઇરાની બાદશાહેાના રક્ષણ તળે વૈદકશાસ્ત્ર ઇરાનમાં પણ સારૂં ખીલ્યું હશે. રેામન લેાકેામાં ઇશુ ખ્રીસ્તના જન્મ પૂર્વે સેા વર્ષે એક્લીપીએડીસે તીવ્ર અને જીર્ણ એવા વ્યાધિના બે વિભાગેા કર્યા હતા એમ કહેવાય છે. સેરેસેન લેાકેામાં પણ ઘણા મશહુર હકીમેા થઇ ગયા છે. એ રીતે પ્રાચીન સમયમાં પણ દુનિયાના સઘળા દેશેામાં વૈદક એક યા બીજા સ્વરૂપમાં ચાલતું હતું અને તેનેા મહીમા પણ વિસ્તરેલેા હતેા.

માનવતનુનેા મહિમા—હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે રસાયનશાસ્ત્ર, યંત્રશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર અને અન્ય સર્વ ભૈાતિક શાસ્ત્રેાના સિદ્ધાંતેા અને બનાવટેાના ઉત્તમેાત્તમ નમૂનાએા મનુષ્યના શરીરમાં મળી આવે છે. મનુષ્ય એ સ્વયં ચાલક યંત્ર છે, જીવતેા ચૂલેા છે, નમૂનેદાર મંદિર છે જેમાં મગજ રૂપી તાર અને ટેલીફેાનની હેડઓફીસ, આંખ રૂપી કેમેરા, દાંત રૂપી દળવાની મીલ, કંઠ રૂપી ફેાનેાગ્રાફની શાળા, હેાજરી રૂપી રસાયનશાળા, હૃદયરૂપી મધ્ય પંપીંગ પાવર સ્ટેશન, આંતરડાં, મૂત્રપિંડ અને પ્રસ્વેદ નલિકાઓ રૂપી ગટરેા તથા કચરાપટી માટે નાની સરખી જગ્યા એ સઘળી ગેાઠવણ એકલા મનુષ્યદેહમાં કરવામાં આવેલી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ૨૦૬ અગર ૨૦૮ હાડકાં, ૫૨૨ સ્નાયુ, ૧ કરેાડ જ્ઞાનતંતુ, દર મિનિટે હૃદયના ૭૦ ધબકારા થાય છે, લેાહી રેાજ ૧૬૮ માઇલની મુસાફરી કરે છે, એક વર્ષમાં ૯૦ લાખ શ્વાસેાચ્છ્વાસ લે છે, ૧૨ાા લાખ ઘનફીટ હવા એક વર્ષમાં ફેફસાં લે છે વગેરે સઘળી નિયમિત ગેાઠવણ પ્રમાણે આ યંત્ર ચાલે છે. જો તેની નિયમિત ગતિને હાનિમાં મેલનારી કાંઈ ભૂલેા આપણે કરીએ તેા એ યંત્ર ખેાટવાય અને રેાગેા પેદા થાય એ ખુલ્લું છે.

શારીરિક અવનતિનું કારણ—આગળના વખતમાં જ્યારે શરીરેા કુદરતી રીતેજ બળવાન, સુંદર, ઘાટદાર અને તેજસ્વી હતાં તે વખતે તેમને કપડાં વગેરેની બહારની ટાપટીપથી શરીરની શેાભા વધારવાની જરૂર પડતી નહેાતી, પરંતુ હાલમાં યુવકેાની સ્થિતિ કેવળ નિર્માલ્ય થઇ ગઇ છે અને મુખ્યત્વે કરીને શારીરિક નીતિનેા ભંગ અને શારીરશાસ્ત્રના

દૈવી નિયમોની અવગણનાને પરિણામે આપણા યુવકોની આવી દશા થઈ પડી છે. પશુઓ તે નીતિને જાળવે છે એટલે તેઓને આપણા જેવા રોગ થતા નથી. ભગંદર થએલું હરણ કે ઉપ-રસ થએલો પોપટ કોઈએ જોયો નહિજ હોય. મનુષ્યોનું આયુષ્ય ૧૦૦ કે ૧૨૫ વર્ષનું હોવું જોઈએ તેને બદલે આપણાં મનુષ્યોનું સરાસરી આયુષ્ય ૩૨–૩૩ વર્ષ પર આવી રહ્યું છે.

દવાઓ નુકશાન કરે છે—રોગો મટાડવાને જે દવાઓ કરવામાં આવે છે તે ખરી રીતે તો શરીરને નુકશાન કરે છે એવો વિદ્વાન્ ડાક્ટરોએ અભિપ્રાય આપેલો છે. ઉપચાર એવા પ્રકારના હોવા જોઈએ કે જેથી રોગોત્પાદક કારણોમાં વધારો લેશ માત્ર થાય નહિ, પણ દવાઓ તેમનો વધારો કરે છે અને તેટલા માટે દવાઓનો ઉપયોગ નુકસાનકારક અને બુદ્ધિથી વિરૂદ્ધ છે. રોગો મટાડવાના કુદરતી ઉપાયોજ હાથમાં લેવા જોઇએ. અને તે વિષયનાં પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ.

જુદાં જુદાં વિવેચનો—ત્યારબાદ પ્રમુખે ભાષણપરના વિવેચનોને માટે ૧૫ મિનિટ આપી હતી. વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધરે રુગ્ અર્થાત્ રોગ થવો એ ઉપરથી સિદ્ધ થએલા 'આરોગ્ય' શબ્દનું તાત્પર્ય સમજાવ્યું હતું અને આયુર્વેદમાં એકલા ઉપચારો જ નહિ પણ આરોગ્યના કુદરતી શાસ્ત્ર અને ઉપચારો બન્નેનો સમાવેશ થાય છે એમ જણાવી આરોગ્ય જાળવવાના કેટલાક સામાન્ય નિયમો સમજાવ્યા હતા. મી. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલે પોતાના અનુભવની કેટલીક વાતો જણાવીને કહ્યું હતું કે જો આરોગ્યના કુદરતી નિયમો જાળવવામાં આવે તો માણસને ઋતુઓનો ફેરફાર કે બીજી પ્રતિકુળતાઓ હરકત કરી શકતી નથી. રોગ મટાડવામાં જેટલું કામ મનોબળ કરી શકે છે તેટલું દવાઓ કરી શકતી નથી. વૈદક કહે છે કે ૨૫ વર્ષ પછી માણસનું શરીર વધતું નથી, પરન્તુ મેં પ્રયોગ કરીને જોયું છે કે મારી ૨૫ વર્ષની ઉમર થયા પછી ચોક્કસ રીતના પ્રયોગોથી હું ૧॥ ઇંચ વધ્યો છું. હું ૧૮ કલાક કામ કરી શકું છું અને મને નેપોલીઅનની પેઠે બીછાનામાં પડ્યા પછી ૩ મિનિટમાં ઉંઘ આવી જાય છે. મારા આરોગ્યપરથી હું કહું છું કે હું ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકીશ. ત્યારબાદ રા. બાપુજી જગનાથે કેટલુંક પ્રાસ્તાવિક વિવેચન કર્યું હતું.

પ્રમુખનો ઉપસંહાર—છેવટે પ્રમુખે જણાવ્યું હતું કે હિંદમાં જુદે જુદે સ્થળે ભરાએલી સભાઓના મારા અનુભવ પરથી હું કહી શકું છું કે આવી સભાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ સારી રીતે ભાગ લે છે અને તેઓજ અમારી આશારૂપ છે. તેઓએ પોતાના આરોગ્ય ઉપરાંત શહેરના આરોગ્ય ઉપર લક્ષ આપવાનું કામ ભવિષ્યમાં કરવાનું છે. મને કોઇએ એકવાર પૂછ્યું હતું કે મી. ગોખલે નાની વયમાં કેમ મરણ પામ્યા? મેં તેનો એકજ જવાબ આપ્યો હતો કે તેમને આરોગ્ય જાળવવાની ટેવ નહોતી. અલબત, તેમને તે માટે વખત પણ મળતો નહોતો. પરન્તુ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંથી તેમને જો એવી ટેવ પાડવામાં આવી હોત તો તેનો લાભ તેમના શરીરને મળત; છતાં આપણો સંતોષ છે કે તેમણે જે કામ કર્યું છે તે ૧૦૦ કરતાં વધુ વર્ષ જીવ્યા જેટલું કર્યું છે. વૈદક કરતાં આરોગ્યને લગતા સાહિત્યની આપણને વધારે જરૂર છે અને તેથી જ આપણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

પ્રમુખનો આભાર—રા. મગનભાઈ ચતુરભાઇએ પ્રમુખનો આભાર માનીને કરકસરનો તથા મિતાહારનો લાભ સમજાવ્યો હતો તથા મી. ગાંધી અમદાવાદની જાહેર પ્રવૃત્તિઓમાં હવેથી ભાગ લે એવી આશા દર્શાવી હતી. બાદ સભા વિસર્જન થઈ હતી.

એક ચીનદેશના વતનીનો લખેલો પત્ર

હું જ્યારે પહેલો વહેલો તમારા લોકોના સંબંધમાં આવ્યો ત્યારે મારા મન
તમારી બુદ્ધિના બળની છાપ તુરતજ પડી. કેટલાક સવાલો કે જેનો અમે પૂર્વેના
સોએ વિચાર પણ નહિ કર્યો હતો તે સવાલો ઉપર તમે તમારાં મન લગાડી નિશ્ચય
વામાં સફળ થયા હતા એ હું જોઈ શક્યો. કુદરતની કેટલીક શક્તિઓની ચાવી તમે
તરાઓ અને પૃથક્કરણ કરી શોધી કાઢી અને મને તો કાંઇ ખ્યાલ પણ ન આવી
એવી રીતે તમે તે શક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો એ પણ બહુ અજાયબી ભરેલું લા
હવે આ દિશામાં તમે જે સફળતા મેળવી છે તેથી હું વધારે માહિતગાર થયો છું, તો
મારૂં આશ્ચર્ય ઓછું થતું નથી. આવી બાબતોમાં તમારી જીતોને લીધેજ તમે અમારાથી ચ
યાતા છો એવો દાવો કરવાની તમને તક છે એમ હું કબુલ કરવા તૈયાર છું. અને
દેશી ભાઈઓમાંથી કેટલાક તમારી શોધોનો ઉપયોગ ઉત્સાહપૂર્વક કરવાને મથે છે
જોઈને મને આશ્ચર્ય નથી થતું. આવા સુધારકોના ઉમંગને સારૂ તેમની તરફ મારી લાગ
છે, પણ તેઓની હિલચાલને હું પસંદ કરી શકતો નથી. આમ એક બાજુથી તમ
શોધોથી હું અચંબો પામું છું એમ કહું છું, અને બીજી બાજુએથી એ શોધોનો ઉપ
મારા મુલકમાં કરવા તરફ મારૂં વલણ નથી એમ કહું છું. એવી વિરોધી વાત કેમ
છું ? તેનાં કારણ હવે બતાવું તો ખોટું નહિ.

ખરૂં તો એ છે કે તમારાં મંડળનું બંધારણ અને છેલ્લા સૈકાની તમારી તવારીખ
બન્નેનો અભ્યાસ કરવાથી મારા મનની અસલ દશા સારી પેઠે બદલાઇ છે. અનુભવ
હું શીખ્યો છું કે મહા વિચક્ષણ શોધો અને માણસની અક્કલ કામ નહિ કરી શકે એ
સંચા કામો એજ માણસના ભલાંને સારૂ જરૂરનાં કે પુરતાં નથી. વળી હું એમ પણ જો
શક્યો છું કે બુદ્ધિબળ વાપરીને માણસની મજુરીનો બચાવ કરનારા સંચાની શોધો દો
તમાં વધારો કરીને જે કંઇ ફાયદો આપી શકે છે તેના કરતાં સંચા કામથી થતા ઉદ્યો
મજુરોને જે નુકસાન કરે છે એ સરખામણીમાં વધી જાય છે. કેમકે દોલતમાં વધારો કર
એ આપણે આપણી રાહત અને આસાએશના સાધનો વધાર્યા બરોબર છે. અને એ
સાધનોનો વધારો હમેશાં ફાયદાકારકજ છે એવું કાંઈ સાબીત થતું નથી. અમુક દોલત
કેવી રીતે વિભાગ પડ્યા છે અને પ્રજાનાં નીતિરીતિ ઉપર તેની કેવી અસર થઈ છે તે
ઉપરથી આપણે સારા નરસા ઠરાવ કરી શકીએ. આવો વિચાર કરતાં તમારી ઢબની નક
ચીનમાં કરવામાં આવે એ વાતથી હું ભય પામું છું. મારા કહેવાનો વિશેષ અર્થ હું દ
ખલો આપીને બતાવીશ. ટીએન્ટસીનથી પેકીંગ સુધી પહેલી રેલ ગાડી લઇ જવાનો જ્યા
અમે પ્રયાસ કર્યો તે વખતે આસપાસના ગામડીઆઓ ઉશ્કેરાયા. તેઓ સામે થયા, અ
છેવટે બંડ પણ થયું. રેલ રસ્તો તેઓએ તોડી નાખ્યો, પુલો ઉડાવી દીધા, અને રેલ
કામ ચાલુ રાખવાનું અશક્ય થઈ પડ્યું. તેથી તમારા રિવાજ પ્રમાણે અમે બંડખોરો
દબાવી દેવાને સીપાઇની ટુકડી ન મોકલતાં અમારા રિવાજ પ્રમાણે બંડખોરોને મળવા તથ
તેઓનો વિચાર જાણવા એક અમલદારને મોકલ્યો. બંડ ઘણે ભાગે કારણસર હોય છે. તે
આ વખતે પણ બંડખોરોએ સીધું અને સરસ કારણ બતાવ્યું. આ લોકો બધા ખલાર

હતા. નહેરોમાં હોડકાં ચલાવી તેઓ પોતાનું ગુજરાન ચલાવતા. અને રેલ રસ્તો થાય તો તેઓનું ગુજરાનનું સાધન તુટી પડે એવી ધાસ્તી લાગી. સત્તાવાળાઓને આ દલીલ વાજબી જણાઈ. તેઓએ ખોળાધરી આપી કે નહેરો વાટેના વેપારને બહુ ધક્કો નહિ લાગે એમજ રેલ ગાડી વપરાશે. આમ લોકોને સમજ પડયા પછી તેઓ શાંત થયા. આ બનાવ એ આવા સવાલોના ફડચા તમે અને અમે કેમ કરીએ એનો ઠીક ચિતાર આપે છે. જે અંગ્રેજોની પાસે આ હકીકત મેં વર્ણવી છે તેઓ તાજુબી પામ્યા છે અને કંઈક ગુસ્સે પણ થએલા. ઉપર બતાવેલી જાતની દલીલો લાવે તેની તરફ સરકાર જરાએ ધ્યાન આપે એ તેઓને મહા અજાયબી ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ તો નીપજ અને ખપતના કાયદાઓની, મજુર વર્ગની છેવટમાં બીનજરૂરીની, હરીફાઈની, અને હરીફાઈથી થતી ચઢતીની, લોકોએ ચલાવવા જોઈતા દુન્યવી વેગતી, અને આવી વાતો કરે છે. આ બધું હું કંઈક ભાગે સમજુ છું અને તેમાંનું કંઇક કબુલ કરૂં છું. પણ આવી પ્રવૃત્તિઓથી કંઈક મુદતને સારૂ તો મજુરો હેરાન થાય, લોકો દુઃખ પામે, ઘણા ભૂખે મરે, અને કેટલાક ગરીબ થઈ જાય એ વાત હું ભૂલી શકું નહિ. અને આટલાં બધાં વરસ થયાં તમે સંચા કામ દાખલ કર્યું છે છતાં તમારા મજુર વર્ગની ઉપર તમે જે દુઃખ પાડયું છે, અને તેઓમાં ઘરભંગ ફેલાવ્યો છે તે ટાળવાને કંઇ પણ રસ્તો તમે હજુ સુધી શોધી શકયા નથી, એ જોઈને હું નાઉમેદ થાઉં છું અને દિલગીર થાઉં છું. પણ તેથી મારે તાજુબ નહિ થવું જોઇએ. કેમકે માણુસના જાનને તમે દોલતને આધીન રાખેલ છે. એતો તમારો રિવાજ થઈ પડયો છે, અને તમારા વેપાર અને ઉદ્યોગ વિષેના ધારા બ્હોળા વિસ્તારથી અમારી ૪૦ કરોડની સ્થિતિ પામેલી વસ્તીમાં દાખલ થવાનો સંભવ પણ મને તો ભયભીત કરી મૂકે છે. તમે એમ કહેશો કે તેથી થતી અશાંતિ એ થોડી મુદતજ ચાલશે. હું તો જાઉં છું કે અશાંતિએ તમારા મુલકમાં ઘરજ કર્યું છે. ઘડીભર અશાંતિને એક કોર મેલીએ. આ જંજાળથી અમે શો નફો ઉઠાવશું એ હું પૂછું છું. અમે તમારી જંજાળમાં સપડાઇએ તેથી તમારો ફાયદો અમે કદાચ જોઈ શકીએ કે ન જોઇ શકીએ પણ અમને થતું નુકસાન તો હું ચોખ્ખુ જોઇ શકું છું. અમારો ફાયદો મારી નજરે નથી આવતો. કોઈ કહેશે કે નવી શોધ દાખલ કરવાનાં સાહસમાં ફાયદા ગેરફાયદાની વાત હોય નહિ. એ દલીલ હું કબુલ નહિ રાખી શકું. ત્યારે બીજાઓ કહેશે કે કંઈ નહિ તો એ અમારી દોલતમાં તો વધારો થશે. વખતે એવું બને પણ તેના બદલામાં અમે અમારૂં જીવન નહિ બગાડીએ ? અમે તમારા જેવા નહિ થઈ પડીએ ? એવું બને એ વાત અમે ધીરજથી સાંભળી કે સાંખી શકીએ એવું શું તમે માનો છો ? હવે તમને થયા મનાતા લાભ તપાસીએ. બેશક ઓછી જરૂર વાળી કેટલીક વસ્તુઓનો ભંડોળ તમારી પાસે વિશેષ છે. તમે અમારા કરતાં ખાઓ છો વધારે, પીઓ છો વધારે અને ઉંઘો છો વધારે. તમારી પ્રવૃત્તિને લીધે જે તમારી ચડતી હોય તેનો અહિં છેડો આવ્યો. હવે તમારી ખોડો તપાસીએ. તમારામાં ખરો આનંદ, ખરો સંતોષ, ખરો ઉદ્યોગ એ બધાં અમારા કરતાં ઓછાં છે. તમારામાં અમારા કરતાં તોફાન પણ વિશેષ છે. તમારા ધંધા તે અમારા ધંધાઓ કરતાં શરીર તેમજ મનને સારૂં ઓછા તન્દુરસ્ત છે. તમે મોટાં શહેરોમાં, અને તેમાં આવેલાં કારખાનાંમાં ગીચોગીચ થઇને રહો છો. તમે કુદરતથી છુટા પડી ગયા છો અને જમીનનું ધણીપણું ખોઈ બેઠા છો. આ વિષે હું સમજ પાડી ગયો છું. પણ મારા વિચારો જે કેટલાક તમને ન સમજાય તેવા જણાય

તેની સમજ પાડવાને સારૂ તેની ઉપર હું ફરી નજર ફેરવી જોઉં છું. હું તમારા બુદ્ધિબળને વખાણું છું. પણ તે બુદ્ધિનો તમે સારો ઉપયોગ કર્યો છે કે નહિ, અને તેથી તમને એકંદર નફો થયો છે કે નુકસાન થયું છે, એ વિષે મને શંકા છે. તમે આ ભૂલ સુધારો અને જેમ તમે કુદરતની શક્તિઓને વશ કરી છે તેમ તમે માણસોને ઠેકાણે પાડવામાં પણ તમારી બુદ્ધિ વાપરો એ બની શકવા જોગ છે અને હું ઉમેદ રાખું છું કે એમ બનશે.

વળી બીજી પણ તમારી એબ મેં જોઈ છે તે મને ખટકર્યા કરે છે. દરેક પ્રજામાં ઘણાં માણસો કંઇક પ્રકારની મજુરીમાં રોકાએલાં જોવામાં આવે છે. અમારામાં પણ તેમજ છે. પણ તમારી પ્રજામાં સંચાઓ દાખલ થયા છતાં માણસો વૈતરામાં રોકાએલા છે એટલુંજ નહિ પણ કોઇને કામ ધંધામાંથી ફુરસદજ મળતી જોવામાં આવતી નથી. ખરૂં જોતાં દરેક પ્રજાની અંદર સંપૂર્ણ અવકાશ ભોગવી શકે એવાં માણસો નીકળે એવી સ્થિતિ હોવી જોઈએ. ચીનમાં હજારો વરસથી આવા પ્રકારનાં માણસો પેદા થયાં છે અને નભી શક્યાં છે. તેઓનું કામ રાજતંત્રની માહિતી મેળવવાનું અને મન ઉંચી ગતિએ પહોંચે એવાં કાર્યોમાં રોકાવાનું હોય છે. એમ ન ધારશો કે આવા માણસો જન્મથી પેદા થએલા હોવા જોઈએ. હરકોઈ ચીનો જેને તે તરફ વલણ હોય અને જેનામાં એવા કામને લગતા ગુણો કેળવવાની શક્તિ હોય તે એવા વર્ગમાં દાખલ થઇ શકે છે. આ બાબતમાં તો આખી દુનિયાની સાથે મુકાબલો કરતાં સ્હેજમાં અમારૂં મંડળ ચઢી જશે. લાયકાત અને કેળવણીએનેજ અમે પ્રમાણ ગણીએ છીએ. તેથી અમારામાં મનને ખીલવવાના કામમાં રોકાએલા માણસો મળી આવે છે અને તેઓ જે પ્રમાણે માન પામે છે તેને લગતું કંઈ પણ યુરોપમાં જોવામાં આવતું નથી. ખરી વિદ્વતાને અમે જે માન આપીએ છીએ તે તમે લોકો સમજી પણ નહી શકો. પણ અમે માન આપીએ છીએ તેને સારૂ સબળ કારણો છે. અમારા કવિઓએ અને અમારા જ્ઞાની પુરૂષોએ કંઇ જમાનાઓ થયાં અમને બરાબર શીખવ્યું છે કે માણસે ભલાની આશા દોલતમાં સત્તામાં કે સેંકડો પ્રવૃત્તિઓમાં રાખવાની નથી, પણ જીંદગીના જે કુદરતી સંબંધો છે અને જીંદગીના જે બહુ સાદા નિયમો છે તેનો વિવેક દ્રષ્ટિએ જ્ઞાન મેળવવામાં માણસનું ભલું રહેલું છે. કુદરતના ઉમદા દેખાવો તે જોઇને આપણી સુંદર લાગણીઓને ઉશ્કેરતાં શીખવું એ અમે ભલું થવાનું માત્ર સાધન નથી ગણતા; એ શીખવું એજ ભલું છે એમ ગણીએ છીએ. ચાંદની રાત જોઇ કુદરતની સ્તુતિ કરવી, અનેક પ્રકારની સુગંધીઓનો અનુભવ મેળવીને ઇશ્વરનો મહિમા જાણવો, જીવન અને મરણ એ બે દશાનો ભેદ સમજવો, પ્રેમ અને વિયોગ તેનાં સુખ દુઃખ અનુભવવાં, કાળની ઉંડી ગતી જાણી લેવી, તેમાં કેવા ફેરફારો ક્ષણેક્ષણે થયા કરે છે એ વિષે બરોબર વિચાર કરી લેવો, આમ જેને સૂક્ષ્મ જ્ઞાન રહ્યું છે તેની પાસે વિદ્યાધન છે એમ અમે કહીએ છીએ. આ વસ્તુ અમારી પાસે છે. તમે અમને તે આપી શકતા નથી પણ સહેલથી અને ભમાવીને લઈ જઇ શકો છો. તમારા રેંટીઆઓના એક ધોધે ચાલતા અવાજની અંદર આવા જ્ઞાનના પડતા ઝીણા પણ સુંદર ભણકારા તમે સાંભળી શકતા નથી. તમારાં કારખાનાંઓની ભક ભક થતી ચીમનીના ધુમાડાને લીધે તે દેખી શકતા નથી, અને તમારી નિરંતરની જંજાળથી તે નાશ પામ્યું જણાય છે. જ્યારે હું પળે પળે તમારા ધંધાર્થી લોકોને જોઉં છું, તેઓને રાત દહાડો વેઠ કરવી પડે છે તેનો હું

વિચાર કરૂં છું, અને ઘેર પહોંચ્યા પછી પણ તેઓ ચેનથી બેસી શકતા નથી પણ ધંધાના ડોળની અંદર ગરકાવ પડયા રહે છે ત્યારે અમારા પુરાણા અને શાંત ઉદ્યોગોનો વિચાર કરતાં તેનેજ વળગી રહેવાનું મને મન થાય છે, એમ મારે કબુલ કરવું જોઈએ. અને એવે સમયે મને ચોખ્ખું જણાઈ આવે છે કે તમારા નવા અને ભયંકર રસ્તાઓના કરતાં અમારો જુનો અને અનુભવરૂપી પગલાંઓથી ખૂબ ઘસાએલો રસ્તો બહુજ સરસ છે. તમારે રસ્તે જતાં અમારી નજર આખો વખત ભોંય ઉપર જ રહેશે. અમારા રસ્તામાં તો ચાલતાં ચાલતાં પણ અમે આકાશ તરફ નજર નાખી શકીએ છીએ અને ઠેસ વાગવાનો પણ ભય રહેતો નથી.—"**પૂર્વ અને પશ્ચિમ**" ઉપરથી.

સુધારો અથવા "સિવિલિઝેશન" વિષે કર્મવીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીજીના વિચારો.

પ્રશ્નઃ—હવે તો તમારે સુધારાની વાત પણ કરવી પડશે તમારે હિસાબે તો સુધારો તે કુધારો થયો.

ઉત્તરઃ—મારે હિસાબેજ નહિ પણ પશ્ચિમના લેખકોને હિસાબે સુધારો તે કુધારો છે. તે વિષે બહુ પુસ્તક લખાયાં છે. તેઓમાં સુધારાની સામે થવાનાં મંડળો પણ સ્થપાતાં જાય છે. એક માણસે "સુધારો—તેનું કારણ, અને તેની દવા" એ નામે પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તેણે સુધારો એ એક પ્રકારનો રોગ છે એમ બતાવી આપ્યું છે.

પ્રશ્નઃ—આ બધું આપણે કેમ નથી જાણી શકતા ?

ઉત્તરઃ—એ તો દેખાઈ આવે એવું કારણ છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની વિરૂદ્ધ વાત કરે એમ ભાગ્યેજ બને છે. સુધારામાં મોહાઇ પડેલા માણસ તેની સામે નહિ લખે પણ તેને ટેકો મળે એવી વાતો અને દલીલો શોધી કહાડશે. આ તેઓ જાણી જોઇને કરે છે એમ પણ નથી. તેઓ જે લખે છે તે પોતે માને છે. નિદ્રાવશ થયેલો માણસ પોતાને સ્વપ્નું આવે છે તે ખરૂજ માને છે. જ્યારે તેની ઉંઘ ઉડે છે, ત્યારેજ તેને પોતાની ભૂલ માલમ પડે છે. આવી દશા સુધારાવશ માણસની છે. આપણે જે કાંઈ વાંચીએ છીએ તે સુધારાના હિમાયતીનાં લખાણ હોય છે. તેમાં બહુ હુશિયાર અને ભલા માણસો પડયા છે. તેઓનાં લખાણથી આપણે અંજાઈ જઇએ છીએ. આમ એક પછી એક માણસ ફસાતા જાય છે.

પ્રશ્નઃ—આ વાત તમે બરાબર કરી છે. હવે તમે જે વાંચ્યુ—વિચાર્યું છે તેનો ખ્યાલ આપો.

ઉત્તરઃ—પ્રથમ તો સુધારો એ નામ કઈ સ્થિતિને આપવામાં આવે છે તે વિચારીએ. આ સુધારાની ખરી ઓળખ તો એ છે કે માણસો બહારની શોધોમાં અને શરીરનાં સુખમાં સાર્થક્ય અને પુરૂષાર્થ માને છે. તેના દાખલા લઇએ. સો વરસ પહેલાં જેવા ઘરમાં યુરોપના લોકો રહેતા હતા તેના કરતાં હાલ વધારે સરસ ઘરમાં રહે છે. આ સુધારાની નિશાની ગણાય છે. આમાં શરીર સુખની વાત રહેલી છે. અગાઉ માણસો ચામડાનાં વસ્ત્ર પહેરતા અને ભાલા વાપરતા હવે તેઓ મોટા લેંગા પહેરે છે, અને શરીર શણગારને સારૂ તરેહવાર કપડાં બનાવે છે, તથા ભાલાને બદલે એક પછી એક પાંચ ઘા કરી શકે તેની ચક્રવાળી ખંદુકડી વાપરે છે તે સુધારાની નિશાની છે. કોઈ મુલકના માણસ જોડા વગેરે ન પહેરતા

હોય તે જ્યારે યુરોપનાં કપડાં પહેરતાં શીખે છે ત્યારે જંગલી દશામાંથી સુધરેલી દશામાં આવ્યા ગણાય છે. અગાઉ યુરોપમાં માણસો સાધારણ હળથી પોતાના જોગી જમીન જાત મહેનતથી ખેડતા. તેને બદલે હાલ વરાળ યંત્રોથી હળ ચલાવી એક માણસ ઘણી જમીન ખેડી શકે છે, ને ખૂબ પૈસો એકઠો કરી શકે છે, તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ માણસો કોઇજ પુસ્તકો લખતા. તે અમુલ્ય ગણાતાં. આજે જેને જેવું ફાવે તેવું લખે છે ને છાપે છે, તથા લોકોનાં મન ભમાવે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો ગાડાં વાટે દહાડાની બાર ગાઉની મજલ કરતા. હાલ રેલગાડીથી ચારસેં ગાઉની મજલ કરી શકે છે. આ તો સુધારાની ટોચ ગણાય છે. હજુ જેમ સુધારો વધતો જાય છે તેમ એવું ધારવામાં આવે છે કે માણસો હવાઈ વહાણથી મુસાફરી કરશે અને થોડા કલાકમાં દુનિયાંના ગમે તે ભાગમાં જઇ પહોંચશે. માણસોને હાથ પગ નહિ વાપરવા પડે. એક બટન ચાંપશે ત્યારે તેને પહેરવાનો પોશાક આવી મળશે. બીજું બટન દાબશે ત્યારે તેને છાપાં આવી મળશે. ત્રીજું બટન ચાંપશે ત્યારે તેની ગાડી તૈયાર થઇ જશે. નિત્ય નવાં ભોજન મળશે. હાથ અથવા પગનો ખપજ નહિ પડે. બધું સંચાથીજ કામ લેવાશે. અગાઉ માણસો જ્યારે લડવા માગતા ત્યારે એક બીજાનું શરીર બળ અજમાવતા. હવે તો તોપના એક ગોળાથી હજારો જાન લેઈ શકે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ લોકો ખુલ્લી હવામાં પોતાને ઠીક પડે તેટલું સ્વતંત્રપણે કામ કરતા. હવે હજારો મજુરો પોતાના ગુજરાનને ખાતર એકઠા મળી મોટાં કારખાનાંઓમાં કે ખાણોમાં કામ કરે છે. તેઓની દશા જાનવર કરતાં હલકી થઈ પડી છે. તેઓને સીસા વગેરેનાં કારખાનાંમાં જાનની ખુવારી કરી કામ કરવું પડે છે. આનો ભોગ પૈસાદાર માણસોને મળે છે. અગાઉ માણસોને મારીને ગુલામ કરતા. હાલ માણસોને પૈસાની અને ભોગની લાલચ આપી ગુલામ બનાવે છે. અગાઉ લોકોમાં દરદ નહતાં તેવાં દરદ પેદા થયાં છે, ને તેની સાથે દાક્તરો શોધ કરવા લાગ્યા છે કે તે દરદો કેમ મટાડવાં? આમ કરતાં ઇસ્પિતાલો વધી છે. તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ કાગળો લખતા ત્યારે ખાસ ખેપીઆ જતા ને બહુ ખરચે તેવું બની શકતું. આજ મારે કોઇને ગાળ ભાંડવાનો કાગળ લખવો હોય તો એક દોઢીએ હું ગાળ મોકલી શકું છું. કોઇને મારે શાબાશી આપવી હોય તો તે પણ હું તેટલીજ કિંમતે પહોંચાડી શકું છું. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો બેથી ત્રણ વખત ખાતા ને તે પણ હાથે પકાવેલી રોટી ને થોડી તરકારી હોય તો તે. હવે બબે કલાકે ખાવાનું જોઇએ અને તે એટલે દરજ્જે કે ખાવામાંથી લોકો નવરાજ નથી થતા. હવે કેટલું કહું? આ બધું તમે ગમે તે પુસ્તકમાં જોઈ શકો છો. સુધારાની આ બધી ખરી નિશાની છે, અને જો કોઇ પણ માણસ તેથી જુદી વાત સમજાવે તો તે ભોળો છે એમ ચોક્કસ માનજો. સુધારો તો હું જણાવી ગયો છું તેજ ગણાય છે. તેમાં નીતિની કે ધર્મની વાત તો છેજ નહિ. સુધારાના હિમાયતી ચોકખી વાત કરે છે કે તેઓનું કામ લોકોને ધર્મ શીખવવાનું નથી. ધર્મ તે તો કેટલાક ઢોંગ છે એમ માને છે. કેટલાક વળી ધર્મનો ડોળ કરે છે. નીતિની વાતો પણ કરે છે. છતાં હું તમને ૨૦ વરસના અનુભવ પછી કહું છું કે નીતિને નામે અનીતિ શીખવવામાં આવે છે. નીતિ ઉપલી વાતોમાં હોઇ ન શકે એ બાળક પણ સમજી શકે તેવું છે. શરીર સુખ કેમ મળે એજ સુધારો શોધે છે. એજ તે આપવા મહેનત કરે છે, છતાં તે સુખ પણ નથી મળી શકતું.

આ સુધારો તે અધર્મ છે. અને તે યુરોપમાં એટલે દરજ્જે ફેલાયો છે કે ત્યાંનાં માણસો અર્ધ ગાંડાં જેવાં જોવામાં આવે છે. તેઓનામાં ખરૂં કૌવત નથી. પોતાનું જોર નીશા કરી ટકાવી રાખે છે. એકાંતે તે લોકો બેસી શકતા નથી. સ્ત્રીઓ ઘરની રાણી હોવી જોઇએ તેને શેરીઓમાં ભટકવું પડે છે. ઈંગ્લાંડમાંજ ચાળીસ લાખ રંક અબળાઓ પેટને અર્થે મહામજુરી કરે છે. અને હાલ તેને લીધે 'સફ્રેજેટ'ની હીલચાલ ચાલી રહી છે.

આ સુધારો એવો છે કે જો આપણે ધીરજ રાખી બેસીશું તો સુધારાની હડફેટમાં આવેલા માણસો પોતે સળગાવેલા અગ્નિમાં બળી મરશે. પેગમ્બર મહમ્મદના શિક્ષણ પ્રમાણે આ શેતાની રાજ્ય ગણાય. હિંદુધર્મ આને હડહડતો કલિકાલ કહે છે. હું તમને આ સુધારાનો આબેહુબ ચિતાર નથી આપી શકતો. મારી શક્તિની બહારની આ વાત છે. પણ તમે સમજશો કે આ સુધારાથી યુરોપી પ્રજામાં સડો ઘર કરી ગયો છે. તે સુધારો નાશકારક અને નાશવંત છે. તેનાથી દુર રહેવું ઘટે છે.

પ્રશ્ન:—તમે રેલવેને બાતલ કરી, વકીલને વખોડયા, ડાક્ટરને દબાવી દીધા, સંચા કામ માત્ર તમે નુકસાનકારક ગણશો એમ હું જોઈ શકું છું. હવે સુધારો તે કોને કહેવો ?

ઉત્તર:—એ સવાલનો જવાબ મુશ્કેલ નથી. હું માનું છું કે જે સુધારો હિંદુસ્તાને બતાવ્યો છે તેને દુનિયામાં કંઇજ પહોંચી શકે તેમ નથી. જે બીજ આપણા વડવાઓએ રોપ્યાં છે તેની બરોબરી કરી શકે તેવું કંઈ જોવામાં આવ્યું નથી. રોમ ધુળધાણી થઇ ગયું. ગ્રીસનું નામજ રહ્યું. ફિરઑનની બાદશાહી ચાલી ગઈ. જાપાન પશ્ચિમના પંજામાં આવ્યું. ચીનનું કંઇ કહેવાય નહિ. પણ પડયું આખડયું તોપણ હિંદુસ્તાન હજુ તો તળીએ મજબુત છે.

જે રોમ અને ગ્રીસ પડયાં છે તેનાં પુસ્તકોમાંથી યુરોપના લોકો શીખે છે. તેઓની ભૂલો પોતે નહિ કરે એવું ગુમાન કરે છે. આવી તેઓની કંગાલ સ્થિતિ છે. ત્યારે હિંદ અચલિત છે. એજ તેનું ભૂષણ છે. હિંદની સામે આરોપ છે કે તે એવું જંગલી, એવું અજ્ઞાન છે કે તેની પાસે કંઈ ફેરફાર કરાવી શકાતાજ નથી. આ આરોપ એ આપણો ગુણ છે, દોષ નથી. અનુભવે જે આપણને ઠીક લાગ્યું છે તે આપણે કેમ ફેરવીશું ? ઘણા અક્કલ દેનારા આવ જા કર્યા કરે ત્યારે હિંદ અડગ રહે છે. આ તેની ખૂબી છે. આ તેનું લંગર છે.

સુધારો એ વર્તન છે કે જેથી માણસ પોતાની ફરજ બજાવે. ફરજ બજાવવી તે નીતિ પાળવી એ છે. નીતિ પાળવી એ આપણા મનને તથા આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવી એ છે. એમ કરતાં આપણે આપણને ઓળખીએ છીએ. આ જ 'સુ' એટલે સારો ધારો છે. તેથી જે વિરૂદ્ધ તે કુધારો છે.

ઘણા ઈંગ્રેજી લેખકો લખી ગયા છે કે ઉપરની વ્યાખ્યા પ્રમાણે હિંદુસ્તાનને પશ્ચિમ પાસેથી કંઇજ શીખવાનું રહેતું નથી. આ વાત બરોબર છે. આપણે જોયું છે કે માણસની વૃત્તિઓ ચંચળ છે. તેનું મન ફાંફાં માર્યા કરે છે. તેના શરીરને જેમ વધારે આપીએ તેમ વધારે માગે છે. વધારે લઇને પણ સુખી નથી થતું. ભોગ ભોગવતાં ભોગની ઇચ્છા વધતી જાય છે. તેથી પૂર્વજોએ હદ બાંધી. ઘણા વિચારો કરીને જોયું કે સુખ દુઃખ મનનાં કારણ છે, તવંગર તે તવંગરીના કારણથી સુખી નથી. ગરીબ તે ગરીબાઇના કારણ

ણથી દુઃખી નથી. તવંગર દુઃખી જોવામાં આવે છે. ગરીબ સુખી જોવામાં આવે છે. કરોડો તો ગરીબજ રહેશે, ને આમ જોઈ તેઓએ ભોગની વાસના છોડવી. હજારો વરસ પહેલાં જે હળ હતું તેથી આપણે ચલાવ્યું. હજારો વરસ પહેલાં જેવાં આપણાં ઝુંપડાં હતાં તે આપણે કાયમ રાખ્યાં. હજારો વરસ પહેલાં જેવી આપણી કેળવણી હતી તે ચાલતી આવી. આપણે નાશકારક હરિફાઇ રાખી નહિ. સૌ સૌનો ધંધો કરતા રહ્યા. તેમાં તેઓએ દસ્તુર મુજબ દામ લીધું. આપણને કંઇ સંચા વગેરે શોધતાં ન આવડે તેમ નહોતું, પણ આપણા પૂર્વજોએ જોયું કે સંચા વગેરેની જંજાળમાં માણસો પડશે તો પછી ગુલામજ બનશે ને પોતાની નીતિ તજશે. તેઓએ વિચારપૂર્વક કહ્યું કે આપણે હાથે પગે જે બને તેજ કરવું. હાથ પગ વાપરવામાંજ ખરૂં સુખ છે. તેમાંજ તંદુરસ્તી છે.

તેઓએ વિચાર્યું કે મોટાં શહેરો સ્થાપવાં તે નકામી ભાંજગડ છે, તેમાં લોકો સુખી નહિ થાય. તેમાં સોનેરી ટોળીઓ અને સફેદ ગલીઓ જાગશે, રાંક માણસો લુંટાશે. તેથી તેઓએ નાનાં ગામડાંથી સંતોષ આન્યો.

તેઓએ જોયું કે રાજાઓ અને તેઓની તલવાર કરતાં નીતિબળ વધારે બળવાન છે, તેથી તેઓએ રાજાને, નીતિવાન પુરૂષો—ઋષિઓ અને ફકીરો—ના કરતાં ઉતરતા ગણ્યા.

આવું જે પ્રજાનું બંધારણ છે તે પ્રજા બીજાને શીખવવાને લાયક છે. તે બીજાની પાસેથી શીખવા લાયક નથી.

આ પ્રજામાં અદાલતો હતી, વકીલો હતા, તબીબો હતા. પણ તે બધાં રીતસર નિયમમાં હતાં. સૌ જાણતું હતું કે એ ધંધા કંઇ ભારે નહોતા. વળી વકીલો, તબીબો, વગેરે લોકોમાં લુંટ નહિ ચલાવતા. એ તો લોકોના આશ્રિત હતા. લોકોના ઉપરી થઇ ન રહેતા. ઇન્સાફ તો ઠીક ઠીક થતો, અદાલતે ન જવું એ લોકોની નેમ હતી. તેઓને ભમાવવાને સ્વાર્થી માણસો ન હતા. આટલો સડો પણ માત્ર રાજા રજવાડાની આસપાસમાં જ હતો. પ્રજા તો તેથી નિરાળી રીતે પોતાનાં ખેતરનું ધણીપતું કરતી. તેઓની આગળ ખરૂં સ્વરાજ્ય હતું.

અને જ્યાં ચાંડાળ સુધારો નથી પહોંચ્યો ત્યાં તેવું હિંદુસ્તાન હજુએ છે. તેને તમારા નવા ઢોંગોની વાત કરશો તો હસી કહાડશે. તેની ઉપર કોઈ પારકા લોક રાજ્ય કરતા નથી. તમે રાજ્ય કરવાના નથી.

જે લોકોને નામે આપણે વાત કરીએ છીએ તેને આપણે ઓળખતા નથી. તેઓ આપણને નથી ઓળખતા. તમને અને જેમને દેશદાઝ છે તેને મારી સલાહ છે કે તમારે મુલકમાં જ્યાં રેલ (રિલવે)ની રેલ નથી ફરી વળી તેવા ભાગમાં છ મહીના ફરવું ને પછી દેશની દાઝ લાવવી. પછી સ્વરાજ્યની વાત કરવી.

હવે તમે જોયું કે ખરો સુધારો હું કઈ વસ્તુને કહું છું. ઉપર મેં જે ચીતાર આપ્યો છે તેવું હિંદુસ્તાન જ્યાં હોય ત્યાં જે માણસ ફેરફાર કરશે તેને દુસ્મન જાણવો. તે નર પાપી છે.

પ્રશ્નઃ—તમે જે કહ્યું તેવુંજ હિંદુસ્તાન હોય તો તો ઠીક. પણ જે દેશમાં હજારો બાળવિધવા છે, જે દેશમાં બે વરસની બાળકીનાં લગ્ન થાય છે, જે દેશમાં બાર વરસે છોકરા છોકરી ધરસંસાર ચલાવે છે, જે દેશમાં સ્ત્રી એક કરતાં વધારે ભરથાર કરે છે, જે

દેશમાં નિયોગનો ચાલ છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે કુમારીકાઓ વેશ્યા બને છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે પાડા બકરાંઓનો વધ થાય છે, તે દેશ પણ હિંદુસ્તાનજ છે. તોપણ તમે જે કહ્યું તે સુધારાનું લક્ષણ છે શું ?

ઉત્તરઃ—તમે ભૂલ્યા છો. તમે જે ખામીઓ બતાવી તે ખામી છે. તેને કોઇ સુધારો નથી ગણતું. તે ખામીઓ સુધારા છતાં રહેલી છે. તે દૂર કરવા હમેશાં પ્રયત્ન થયા છે, અને થયાંજ કરશે. આપણને જે નવો જુસ્સો આવ્યો છે તેને આપણે તે ખામીઓ દુર કરવામાં વાપરી શકીએ છીએ.

મેં તમને જે આધુનિક સુધારાની નિશાની કહી તે તે સુધારાના હિમાયતી પોતે બતાવે છે. મેં જે હિંદનો સુધારો વર્ણવ્યો તે તેના હિમાયતી વર્ણવે છે.

કોઇ પણ દેશમાં કોઈ પણ સુધારા નીચે બધાં માણસો સંપૂર્ણતા નથી પામ્યાં. હિંદી સુધારાનું વલણ નીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે. પશ્ચિમના સુધારાનું વલણ અનીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે, તેથી તેને કુધારો કહ્યો. પશ્ચિમનો સુધારો નિરીશ્વરી છે. હિંદી સુધારો સેશ્વરી છે.

આમ સમજી હિંદના હિતેચ્છુએ હિંદી સુધારાને જેમ બાળક માને વળગી રહે તેમ વળગી રહેવું ઘટે છે."

કર્મવીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીના ડૉકટરી ધંધા વિષેના વિચારો.

"હું જે વિચારો તમારી આગળ રજુ કરૂં છું તે અત્યારે તો મારા પોતાના છે, પણ તે કંઈ મેંજ કરેલા છે એમ નથી. પશ્ચિમના સુધારકો પોતે મારા કરતાં વધારે સખત શબ્દોમાં લખી ગયા છે. તેઓએ વકીલ દાક્તરોને બહુ વખોડયા છે. તેમાંના એક લેખકે એક ઝેરી ઝાડ બનાવ્યું છે, તેની ડાળ વકીલ ડાક્તર વગેરે નકામા ધંધાદારીઓની કરી છે. અને તે ઝાડના થડની ઉપર નીતિ ધર્મરૂપી કુહાડી ઉગામી છે. અનીતિને તે બધા ધંધાનું મૂળ એમ રૂપ આપ્યું છે. એટલે તમે સમજશો કે હું તમારી આગળ મારા ખીસ્સામાંથી કહાડેલા નવા વિચાર નથી મૂકતો, પણ બીજાનો તેમજ મારો અનુભવ રજુ કરૂં છું.

દાક્તર વિષે જેમ તમને હજુ મોહ છે તેમ મને પણ હતો. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મેં પોતે દાક્તર થવાનો ઇરાદો રાખેલો, અને દાક્તર થઇ મારે કોમની સેવા કરવી એમ ધાર્યું હતું. હવે તે મોહ ગયો છે. આપણામાં વૈદનો ધંધો સારા ધંધામાં ગણાયોજ નથી એવું મને ભાન આવ્યું છે, અને હું તે વિચારની કિંમત પારખી શકું છું.

દાક્તરોએ આપણને હલહલાવી નાંખ્યા છે. દાક્તરોના કરતાં ઉંટવૈદ ભલા, એમ કહેવાનું મને મન થઇ જાય છે. આપણે વિચારીએ. દાક્તરોનું કામ માત્ર શરીર સંભાળવાનું છે. વળી શરીર સંભાળવાનું છે એમ પણ નથી, તેઓનું કામ શરીરમાં રોગ થાય તે દુર કરવાનું છે. રોગ કેમ થાય છે? આપણીજ ગફલતથી. હું બહુજ જમું. મને અજીર્ણ થાય. હું દાક્તર પાસે જાઉં, તે મને ગોળી આપે. હું સાજો થાઉં. પાછો ખૂબ ખાઉં, ને પાછો ગોળી લઉં, આમાં બન્યું તે આ છે. જો હું ગોળી ન લેત તો અજીર્ણની સજા ભોગવત, અને ફરી પાછો હદ ઉપરાંત ન જમત. દાક્તર વચમાં આવ્યો, ને તેણે મને હદ ઉપરાંત જમવામાં મદદ કરી તેથી મને શરીરે આરામ તો થયો પણ મારૂં મન નબળું થયું. આમ ચાલતાં છેવટે મારી સ્થિતિ એવી થાય કે મારા મનની ઉપર હું જરાએ કાબુ ન રાખી શકું.

મેં વિષય કર્યો. હું માંદો પડયો. મને દાક્તરે દવા આપી, હું સાજો થયો. શું હું તેથી ફરીથી વિષય નહિ કરૂં ? કરીશજ. જો દાક્તર વચ્ચે ન આવત તો કુદરત પોતાનું કામ કરત. મારૂં મન દ્રઢ થાત, અને હું અંતે નિર્વિષયી થઇ સુખી થાત.

ઇસ્પીતાલો એ પાપની જડ છે. તેથી માણસો શરીરનું જતન ઓછું કરે છે, અને અનીતિ વધારે કરે છે.

યુરોપી દાક્તરો હદ વાળે છે. તેઓ માત્ર શરીરનાજ ખોટા જતનની ખાતર લાખો જીવોને દર વરસે મારે છે. જીવતા જીવ ઉપર ઘાતકી અખતરા (Vivisection=" વિવિસેક્ષન ") કરે છે. આમ કરવું એ એક પણ ધર્મને કબુલ નથી. હિંદુ, મુસલમાન, ખ્રીસ્તી, પારસી, બધા કહે છે કે માણસના શરીરને સારૂ આટલા બધા જીવો મારવાની જરૂર નથી.

દાક્તરો આપણને ધર્મભ્રષ્ટ કરે છે. તેઓની ઘણીખરી દવામાં ચરબી અથવા દારૂ હોય છે. આ બન્નેમાંથી એક પણ વસ્તુ હિંદુ મુસલમાનને ખપે તેવી નથી. આપણે સુધરેલાનો ડોળ કરી બધાને વહેમ ગણી, સ્વચ્છંદે ગમે તેમ કર્યા કરીએ તે જુદી વાત છે. પણ દાક્તરો ઉપર પ્રમાણે કરે છે એ ચોકખી અને સીધી વાત છે.

આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે આપણે નમાલા અને નામરદ બનીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે લોકસેવા કરવાને લાયક નથી રહેતા, અને આપણે શરીરે હીન તથા બુદ્ધિથી પણ હીન થતા જઇએ છીએ. ઇંગ્રેજી કે યુરોપી દાક્તરી શીખવી તે માત્ર આપણી અધોગતિ કરનાર છે.

આપણે દાક્તર કેમ થઇએ છીએ એ પણ વિચારવાનું છે. તેનું ખરૂં કારણ તો આબરૂદાર અને પૈસો કમાવાનો ધંધો કરવાનું છે. પરોપકારની વાત નથી. તે ધંધામાં પરોપકાર નથી એ તો હું બતાવી ગયો. તેથી લોકોને નુકસાન છે. દાક્તરો માત્ર આડંબરથી લોકોની પાસેથી મોટી ફી લે છે, અને તેઓની દવા જે એક આનાની કિંમતની હોય છે તેના તેઓ રૂપૈયા લે છે. આમ વિશ્વાસમાં અને સારા થવાની આશામાં લોકો ઠગાય છે. આવુંજ છે ત્યારે ભલાઇનો ડોળ ઘાલનાર કરતાં દેખીતા ઠગ વૈદ તે સારા ગણાય. "

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક–તંત્રી.)

(અનુસંધાન અંક ૯ માના પૃષ્ટ ૭૭ થી ચાલુ.)

માટી અને રેતી ઉપર જન્મથીજ મનુષ્ય જાત અને પ્રાણીઓને પ્રીતિ હોય છે. નાનાં બાળકો રમવા જેવાં થાય છે કે તેઓ ધુળ અને માટીમાં રમે છે અને આળોટે છે. ચોમાસાના દિવસમાં જ્યારે થોડો વરસાદ વરસી રેતી પલળેલી હોય છે ત્યારે નાનાં બાળકો રેતી ભેગી કરી પગ ઉપર થાબડી ધીમેથી પગ કાઢી લે છે એટલે તેટલો ભાગ પોલો રહે છે. આને દહેરાની રમત કહે છે. નાનાં બાળકો હનુમાનજીના પુંછડાની, અને તેવીજ કેટલીક રમતો રેતીમાંજ દિવસે અને રાત્રે રમે છે. તેમજ ગેડીદડાની રમત પણ રેતીમાં જ રમાય છે. માટીથી ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે એ સંબંધી ધન્વંતરિમાં આગળ લખી

ગયા છીએ એટલે આ સ્થળે પુનરૂક્તિ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. મનુષ્ય માત્ર જન્મે ત્યારથી દીર્ઘાયુષી અને વૃદ્ધ થવાની ઇચ્છા રાખે છે. પરંતુ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે જે જે નિયમો પાલન કરવાની જરૂર છે તે તે નિયમોનો અનાદર કરે છે. કયા કયા નિયમો કેવી રીતે પાળવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય એ સંબંધી "*અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" એવી બાબતના ગ્રંથમાં અમે વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરેલું છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ આપણા શરીરમાં પેદા થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ આપણે પોતેજ છીએ. એ થતા વ્યાધિઓને અટકાવવામાં ન આવે તો આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણુંજ દુઃખ ભોગવવું પડે છે. જો શારીરિક નિયમોનું બરાબર પાલન કર્યું હોય તો ઉંમરે વૃદ્ધ થયા છતાં પણ શરીર તો નીરોગી અને બળવાન રહે છે. પરંતુ આપણી કસુરોથી આપણે ઉત્તરાવસ્થામાં રોગના ભોગ થઈ પડેલા હોઇએ તોપણ તેથી નિરાશ થવાનું કારણ નથી. આપણે જો એ વ્યાધિના નિવારણ માટે યોગ્ય ઉપાય લઈશું તો જરૂર તેનાથી મુક્ત થઈશું. કેટલાક માણસો એમ કહે છે કે "હવે શું બને? પાકી કોઠીએ તે કાના ચડતા હશે? ગયું યૈાવન ફરી આવતું હશે?" પણ મિત્રો આ શબ્દો તો આળસુ અને એદી અને નિરૂત્સાહી મનુષ્યને કામના છે. ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી માણસ માટે આ શબ્દો નથી. તમે ગમે તેટલી ઉંમરે પહોંચ્યા હશો તોપણ હજુ મોડું થયું નથી. એમ નીચેની કવીતા વાંચવાથી ખાત્રી થશે.

હજુ મોડું નથી તે વિષે મનહર છંદ.

(કવિવર લૉંગફેલો એક કાવ્યનો અનુવાદ.)

કેટલાક લોકો કહે થયું છે હવે તો મોડું પણ નથી મોડું થયું જરૂરજ જાણજો,
એંશી વર્ષનીજ વયે કેટોએજ ગ્રીકભાષા શીખી હતી વાત એજ ઉરમાંહે આણજો;
એંશી વર્ષનીજ વયે સોફોકિલિસે સ્તુત્ય ગ્રંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિશેષે વખાણજો,
એંશી વર્ષનીજ વયે સાઇમોનીડીસે મહા-કવિ પદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિછાણજો. ૧
એંશી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્યે ફૉસ્ટ લખ્યું શ્રમ લઈ અંત લગી રંગથી,
નેવું વર્ષનીજ વયે થીઓફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા માણસના ગુણો ગુંથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડસ્ટૉક મધ્યે ચૉસરે કેન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વર્ષે થયે રાજેંદ્ર કુમારપાળે સંસ્કૃત ભાષાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આવું છે જ ત્યારે આપણે શું હાથ જોડી બેઠીજ રહીશું તેથી કશો નથી ફાયદો,
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ થઈ હવે થયું મોડું એમ બોલવું તે કાયરનો કાયદો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્યે જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થામાંહે છેજ સત્ય વાયદો,
જેમ ગોળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કરો પંથ એથી ન ઉલાયદો. ૩
બન્ને બાબતના માત્ર બહારના દેખાવ ભિન્ન કહું છું કથન તેનું તોલજ વિચારજો,
સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદ્રષ્ય હતા તેજ દીપ્યા ધારજો;
વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી શ્વેત ભાસ્યા તેમાં તફાવત શાનો એજ અવધારજો,
વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

* અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું? આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું છે.

દીર્ઘકાળથી લોકોની સમજ એવી થએલી છે કે વૃદ્ધાવસ્થા આવવી એ કુદરતીજ છે, અને તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેમાંથી મુક્ત થઈ યુવાવસ્થા જેવું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકેજ નહિ, અથવા તેા યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકેજ નહિ. આવા ઉદ્‌ગાર ઘણા વિદ્વાન વર્ગના મનુષ્યેાના મુખમાંથી નીકળે છે તેા અજ્ઞાન મનુષ્યના મુખમાંથી નીકળે તેમાં કંઇ નવાઈ સરખું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા શા કારણથી અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, એ સંબંધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી વૃદ્ધાવસ્થા દુર કરી શકાય છે અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે એ વાત તમને સત્ય લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પરંતુ એ વાતથી અજ્ઞાન મનુષ્યેા (ભલેને તેઓ બીજી વિદ્યામાં ઉન્નતિને શિખરે પહેાંચેલા હેાય) ને તેા આ વાત અશક્ય અને હાસ્યપ્રદ લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. દિલગીરીની વાત તેા એ છે કે આપણા દેશના લેાકેા પ્રમાદ કિંવા આળસને લીધે સત્ય વસ્તુની જરા પણ શોધ ન કરતાં ઉલટા વૃદ્ધાવસ્થાના અનેક વ્યાધિઓથી થતાં દુઃખોને મુંગે મ્હેાડે સહન કર્યા કરે છે કિંવા તેવા વ્યાધિને નિવારણ કરવા ડૅાક્ટર કે વૈદ્યનાં ઘર શોધ્યા કરે છે અને જાનમાલની ખુવારી કરે છે. સારા અથવા નઠારા વિચારેાને મનમાં સ્થાન આપ્યાથી તેજ વિચારેા તેવા ફળને ખેંચી લાવે છે. કૉલેરાની કે પ્લેગની કે તેવીજ બીજી ઉડતા રેાગની મેાસમ ચાલતી હેાય ત્યારે વારંવાર એ રેાગના વિચારેા આવવાથી મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે અને ભયને લીધે રેાગ થાય છે. અને ઘણી વખત હાનિ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા માટે પણ તેમજ છે. પાંત્રીસ ચાલીસ વર્ષની વય થતાં મનુષ્ય જાતને વિચાર થવા લાગે છે કે હવે હું વૃદ્ધ થઇશ, આંખે ઝાંખ પડશે, વાળ ધેાળા થશે, કેડથી વળી જઇશ, અને અશક્તિ આવી જશે. માબાપેા પણ પેાતાના દિકરાને કહેશે તું હવે જુવાનનેા ઘરડેા થવા લાગ્યેા, દાંત હવે પડવા માંડશે, આંખે ઝાંખ પડશે, અને કેડમાંથી વળી જઈશ. આવા વિચારેાજ વૃદ્ધાવસ્થાને આમંત્રણ કરી લાવે છે. નાના બાળકેાને જેમ બાળપણથી ભૂત પ્રેતનેા કે બીજો ભય દ્રઢ થઈ જાય છે, તે પાકી ઉંમરે પણ જતેા નથી. તેમજ ગરૂડપુરાણાદિમાં મરણ માટે અને મરણ પછી આત્માને જે જે યાતનાઓ ભેાગવવી પડે છે, તેનું ભયાનક વર્ણન કરેલું હેાય છે. એ કરવાનેા હેતુ તેા એજ કે માણસ જાત પુન્યદાન કરે ને ઇશ્વર સ્મરણ કરે. તે હેતુ તેા હવે બાજુ ઉપર રહ્યા છે. માત્ર મરણ વખતે અનેક દુઃખેા થાય છે એ વાતની ચિત્ત ઉપર દ્રઢ છાપ પડેલી હેાય છે, તેથી મૃત્યુ (મેાત) નું નામ સાંભળી મનુષ્ય જાત કમ્પે છે. તેવેાજ ભય વૃદ્ધાવસ્થા માટે મનુષ્ય વર્ગમાં દ્રઢ થઇ ગયેા છે. આપણા કવિઓએ પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરની અને મનુષ્યની કેવી સ્થિતિ થાય છે તેનું ઘણે સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. ઉદાહરણાર્થે એક કાવ્ય નીચે લખ્યું છે:—

રાગ ધેાળ—દેશી ચાડલીના.

ઘડપણ કેાણે મેાકલ્યું ? જાણ્યું જોબન રહે સૈા કાળ,
ઘડપણ કેાણે મેાકલ્યું. ટેક.

ઉમર તેા ડુંગર થયેા રે, પાદર થયા પરદેશ;
ગેાળી તેા ગંગા થઈ રે, અંગે ઉજળા થયા છે કેશ. ઘડપણ૦

નહેાતું જોઈતુંને શીદ આવ્યું રે, નહેાતી જોઇ તારી વાટ;
ઘરમાંથી હળવા થયા રે, એની ખૂણે ઢળાવેને ખાટ. ઘડપણ૦

નાનપણે ભાવે લાડવારે, ઘડપણે ભાવે શેવ;
રોજને રોજ જોઇએ રાબડીરે, એવી બજીરે ઘડપણની ટેવ. ઘડપણ૦
પ્રાતઃકાળે પ્રાણ માહરારે, અન્ન વિના અકળાય;
ઘરનાં કહે મરતો નથીરે, તને બેસી રહેતાં શું થાય ? ઘડપણ૦
દીકરા તો જુજવા થયારે, વહુઓ દે છે ગાળ;
દીકરીઓને જમાઈ લઈ ગયારે, હવે ઘડપણના શારે હવાલ. ઘડપણ૦
નવનાડો જુદી પડીને, આવી પહોંચ્યો કાળ;
ઔરાં છોકરાં કટકટ કરેરે, નાનાં બાળક દે છે ગાળ. ઘડપણ૦
અંતકાળે વળી આવીયારે, દીકરા પધાર્યા દ્વાર;
પાંસળી એ વાંસળીરે, પછી છોડીને આપી બાર. ઘડપણ૦
એવું સાંભળી પ્રભુ ભજોરે, આંભળજો જગવાસ;
પર ઉપકાર કીધે પામશોરે, ગુણ ગાયે નરસીઓ દાસ. ઘડપણ૦

આ મહાન કવિએ આ કાવ્યના અંતે પર ઉપકાર કરવા અને પ્રભુને ભજવા માટેજ વૃદ્ધાવસ્થાનું વર્ણન કરેલું છે. તે બન્ને વાતો તરફ તો કોઈ ધ્યાન આપતું નથી, પરંતુ હવે વૃદ્ધાવસ્થા નજીક આવવા લાગી છે. અને વૃદ્ધાવસ્થામાં એ દુઃખો દરેક માણસે ભોગવવાનું નિર્માણ થઇ ચૂક્યું છે. તેથી આપણે પણ ભોગવવાં પડશે એવા ભયથીજ વૃદ્ધાવસ્થા અકાળે પ્રાપ્ત થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા દરેક મનુષ્ય કે પ્રાણીને આવે છે, એનું જ્ઞાન તો દરેક માણસને હોય છે. પરંતુ તે શાં શાં કારણોથી આવે છે તેનું વર્ણન વૈદકશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં કે બીજા ગ્રંથોમાં બરાબર જોવામાં આવતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને દુર કરવાના ઉપાય પણ તેવાં શાસ્ત્રમાં ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ કરનાર લોકોએ વનસ્પતિના કેટલાક કલ્પો લખેલા છે. પરંતુ તેવા કલ્પોનો અનુભવ કરતાં વૃદ્ધના યુવાન થએલા ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. કારણ જ્યાં સુધી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારાં કારણોનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તેવા કલ્પોથી ભાગ્યેજ કાયમની અસર થાય. આ સંબંધે શોધ કરનાર હાલના જમાનાના સમર્થ વિદ્વાનો નીચેના નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે.

"ખોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી ?" જે લોકો ૩૫ વરસની ઉમ્મર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની યુવાવસ્થા દિવસો દિવસ ઘટતી જાય છે તેઓ આ બાબત પર ખાસ ધ્યાન આપશે. આવા લોકોની દૃઢ ઈચ્છા હશે ને તે જો આ લેખમાં બતાવેલા નિયમોનું પાલન કરશે તો તેઓ શરીરનું સૌંદર્ય, દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદ વૃત્તિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

વૃદ્ધાવસ્થાની મુસ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો બીજો કોઇ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા ખોયા વગર તેની કિંમત સમજ્યા હોત તો કેટલું સારૂં એમ ઘણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ તંદુરસ્તી સહિત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષ જેમણે યુવાની ગુમાવી હોય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતો આનંદ મેળવી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યય પૂરો પાડવા અને નવાં તત્ત્વો દાખલ કરવા સંબંધીના કાયદાની અજ્ઞાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે; અને જો આ કાયદાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો——નસો, સાંધા અને સ્નાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખ્ત કરચોલીયો પડવી, વાળમાંથી કાળાશ ઉડી જવી એ સર્વે આપણી નસો (Arteries) માં કેલકેરીયસ (Calcarious) ચુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંના પોષણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઇ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોષણ અને વૃદ્ધિ પૂરી થાય છે, અને પછી ચાલુ થતા વ્યયને પૂરૂં પાડવા જેટલી જ આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જો વધારામાં આવો પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો નસોને કઠણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉલટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે ચુનાવાળો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દુર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુંચી રહેલી છે. આ સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તશો તો આ કુંચી તમારા હાથમાં સહજમાં આવશે. અને ખાસ કરીને આ આપેલી સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને બદલે બીજા નવા બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જોઇતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરો રસ્તો પકડી નકામા ભાગોને કાઢી નાંખી તેને બદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારૂં કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાખવાનો રસ્તો શોધવાનો
[illegible] આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઓલાઈવ ઑઇલ જેવું બીજું કંઇ ઉપયોગી નથી.
દુઃખો થ[illegible] જાળવવા માટે જેવી કુદરતી [illegible]ની જરૂર છે તેવીજ સ્વચ્છ પાણી લેવાની
નામ સાંભળ[illegible] બાબતમાં ૩૫ વર્ષની તેવોજ ભય [illegible] સ્ત્રીપુરૂષે પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવાની
ગયો છે. આપ[illegible] એમ મારે ખાસ [illegible]દ્ધાવસ્થામાં શરીરન[illegible]. એ ભોજનની વચમાં સવા
છે તેનું ઘણે સ્થ[illegible]ત્રે સવા [illegible] છે. ઉદાહરણાર્થે એક કાવ્ય [illegible] ખોરાકની સાથે સાથે પાણી

રાગ ધોળ–દેશી ચાડલીનો. કરવાની ક્રિયા કરવાની
ન પચે તેવા પદાર્થ ગાળી

ઘડપણ કોણે મોકલ્યું ? જાણ્યું જોબન રહે સૌ ક[illegible]
ઘડપણ કોણે મોકલ્યું. માત્ર બે રીત છે. આપણું
ઉમર તો ડુંગર થયો રે, પાદર થયા પરદેશ; [illegible]ૂપ થઈ પડે છે. અસ્વ
ગોળી તો ગંગા થઈ રે, અંગે ઉજળા થયા છે કેશ. [illegible] પુરૂષો નદી, તળાવ,
નહોતું જોઇતું તને શીદ આવ્યું રે, નહોતી જોઇ તારી [illegible] ચુનાવાળા પદાર્થો અને
ઘરમાંથી હળવા થયા રે, એની ખૂણે ઢળાવોને ખાટ. બેધડક પીધે જાય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે. પરંતુ આ પાણી શહેરમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા, કાદવ, ધૂળ, ધૂમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળી હોય છે, અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઇને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે, પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણા જંતુઓ મરી જાય છે પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણીમાંજ રહે છે. અને તેવું પાણી પીવાથી તે જંતુ આપણા પેટમાં જાય છે.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે. વૈદક જ્ઞાનવાળા અનુભવી લોકો આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જંતુઓ આપણને નુકશાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કબુલ કરે છે કે જો પાણીમાં આ જંતુઓ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કઠણ થઇ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો ચુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ થવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઇ જતાં કઠણ બની જઈ કામ કરવાને અશક્ત થઈ બરડ થાય છે, અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એકજ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખૂબ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી વરાળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ મલિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જો આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કઠણ પદાર્થો (Solids) સાફ થયેલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાફ ન થયેલ પ્રવાહી (Raw liquids) સઘળા કઠણ પદાર્થોમાં ચુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાફ થયેલો પ્રવાહી રસ છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થથી રહિત હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળી નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

. સાફ ન કરેલું પાણી જો પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દુર થઇ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઇ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઇએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા ચુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો ગળી જઇ દૂર થાય છે; કારણ (Distilled) વરાળને ઠારી કરેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે ચુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીર યંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેવી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં ચુનો કઠણ થઈ બંધાઈ જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં ભાગી જાય તેવાં થઈ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને રહી જાય તેવા થઈ જાય છે, અને ફુક્કામાં (મુત્રાશયમાં) રેતી અને પથરી બંધાય છે. વરાળનું પાણી, મૂત્રાશય, કાળજું,

પ્રમાણમાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર અને દૂર થતું ગયું છે અને જાય છે તેથીજ નેચરોપથી તરફથી સંશોધન થઇને ફેલાવવામાં આવતા નિયમો ઘણા સુધરેલા લોકને જંગલી અને વિચિત્રતા ભરેલા પણ લાગે તો તેમાં અજાયબ જેવું નથી.

નેચર ક્યૉર સીસ્ટમ સંબંધી કેટલુંક લખાણ બહાર પડયું છે જેનાથી ઘણા લોક વાકેફ થયા છે અને તે તરફ ઘણાંનું લક્ષ છે. કારણ નેચરોપથીના ફેલાવાને લગતો પ્રયાસ આપણા તરફ ધીમો પણ મક્કમ પણે આગળ વધવો શરૂ થયો છે. અને નેચરોપથીના સત્ય અને સ્વાભાવિક સિદ્ધાંત અને નિયમો તરફ આયુર્વેદીક, એલોપેથીક વગેરેના અનુયાયીઓમાંના ઘણાઓ કેટલાક પ્રમાણમાં સહાનુભૂતી ધરાવે છે જે યોગ્યજ કહેવાય.

આપણી ગુજરાતી ભાષામાં નેચરોપથીને લગતું સાહિત્ય જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં બહાર પડયું નથી; પરંતુ અત્યાર સુધીમાં જે બહાર પડયું છે તે શરૂઆતનું પ્રાથમિક જ્ઞાન અને મુખ્ય તમામ જરૂરી નિયમો અને સાધનો સંબંધી ઠીક માહીતી આપી શકે છે. ઇંગ્રેજી ભાષામાં નેચર કયૉર સીસ્ટમને લગતું ઘણું વિશાળ સાહિત્ય દરેક વિષયને સવિસ્તર રીતે ઇન્સાફ આપતું બહાર પડયું છે.

નેચરોપથીને લગતું શિક્ષણ આપનારી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓની સ્થાપના હજુ સુધી આપણા તરફ થઈ નથી. કારણ હજુ જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં એ વિદ્યા તરફ પ્રજામાંના દરેક તવંગર, મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગનું મોટા ભાગે લક્ષ ખેંચાવા પામ્યું નથી. જેથી જેઓ એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાનો ઇરાદો રાખતા હશે તેઓને માટે આપણા તરફ ખાસ એવી કેળવણી આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના થઇ નથી.

સુધરેલા ગણાતા યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને લગતું નિયમસર જ્ઞાન આપવાને માટે સ્કૂલો, કૉલેજો વગેરે સંસ્થાઓની સ્થાપના જોઇતા પ્રમાણમાં છે અને તેને લગતું સાહિત્ય બહોળા વિસ્તારમાં પ્રગટ થતું જાય છે. આપણા દેશમાંના ઉમંગી અને ઉત્સાહી જનો એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાને વિદેશ જવાને શક્તિવાન હોય તેઓએ જવું જોઇએ. પરંતુ કેટલીક વખત બને છે તેમ વિદેશી ધનવાન દેશની રીતિ-નીતિ, રાહ-રસમ અને આચાર-વિચારથી મદોન્મત્ત બનીને તેનું અંધ અનુકરણ આપણા દેશના લોકોએ કરવું એમ સમજવાનું નથી. પાશ્ચાત્ય ધનાઢ્ય દેશની ખર્ચાળ રીતોમાંથી આ દેશની સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ પડે અને ઘણાઓ તેનો લાભ લઈ શકે તે ધોરણ ઉપર ઘટતા ફેરફાર સાથે જે દાખલ કરવા યોગ્ય હોય તેજ કરવી જોઇએ.

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની ઘણી શાખાઓ છે અને તે દરેક શાખાને લગતું જ્ઞાન એટલું બધું બહોળું છે કે તેમાંની એક ચોક્કસ શાખામાંજ પ્રવીણતા મેળવવાને લાંબા જાતિ અનુભવ અને અભ્યાસની જરૂર છે. પરંતુ એ પદ્ધતિનો લાભ જોઇએ તેવો લેવાને તથા આપવાને તે દરેક શાખાનો મુખ્ય અનુભવ તથા અભ્યાસ થવાની જરૂર છે. એ વિદ્યાના અનુયાયીઓ દરેક નેચરોપથીને લગતી ઉપચારની રીતિ અને સાધનોના અકસીરપણા તથા ફાયદા-ગેરફાયદા સંબંધી જો કે એકમત સ્વાભાવિક રીતે ધરાવી શકતા નથી છતાં મૂળ સિદ્ધાંત અને નિયમો સંબંધી મોટે ભાગે એકમત ધરાવે છે. દાખલા તરીકે ઘણાઓ રોગોપચારમાં કોઇ પણ પ્રકારની નિર્દોષ કે દોષીત વનસ્પતિ, ખનીજ કે પ્રાણીજ વર્ગની ઔષધીનો ઉપયોગ કોઈ પણ પ્રકારે કોઈ પણ રૂપમાં કોઇ પણ સંજોગોમાં

ઉપયોગમાં લેવાની વિરૂદ્ધ છે. જ્યારે ઘણા ડૉક્ટર ઑફ મેડીસીનની ઉપાધી ધરાવનારા અને નહિ ધરાવનારા જેઓ કુદરતી રોગોપચાર સીસ્ટમથી ઉપચાર કરે છે તેઓ નિર્દોષ વનસ્પતિ વર્ગની બીનકેફી, બીનદાહક, બીનમાદક, બીનઝેરી, વસ્તુઓ યા વનસ્પતિનો ઉપયોગ ચોક્કસ કેસમાં જરૂરી થોડા પ્રમાણમાં અને રૂપમાં વાપરવાની તરફેણમાં મત ધરાવે છે. અને એવી સાદી, સરળ નિર્દોષ વનસ્પતિ, ચૂર્ણ અથવા ઉકાળારૂપે જવલ્લેજ ઉપયોગ માં લે છે અને ઘણું કરીને હોમીઓપેથીક પદ્ધતિએ બનાવેલી નિર્દોષ દવા બીજાં સાધનો સાથે કોઈ વાર ઉપયોગમાં લેવાને હરકત ભરેલું જોતા નથી. જો કે તેઓ પણ એવી નિર્દોષ વનસ્પતિને પણ બીજાં ઉમદા સાધનો હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉંઘ, આશાયશ, સ્વચ્છતા, શાંતિ, સંતોષ, સદાચરણ, આનંદ વગેરે ઉપર સરસાઇ આપતા નથી.

નેચરોપથીનો અભ્યાસ જેઓ કરવા ઇચ્છે તેઓ જો ઇંગ્રેજી ભાષા સમજી અને જાણી શકતા હશે તેઓને સખ્યાબંધ બહાર પડેલાં ઇંગ્રેજી પુસ્તકોનો લાભ લેવાનું વધુ અનુકૂળતા ભરેલું થઈ પડશે. અને જેઓ ઇંગ્રેજી ભાષાથી વાકેફ નહિ હોય તેમને માટે ફક્ત તેઓ જે ભાષા સમજતા હશે તેમાં પ્રગટ થએલાં જુજ સાહિત્ય ઉપર હાલમાં આપણા તરફનાઓએ સંતોષ માનવો પડશે.

નેચરોપથીને લગતાં અથવા તે સાથે સહાનુભૂત અને અનુકૂળ સંબંધ ધરાવતાં ગુજરાતી ભાષામાં બહાર પડેલા સાહિત્ય સંબંધી જાણવાને ઘણાઓ ઉત્સુક હશે જેથી તેને લગતી ચોપડીઓ તથા ચોપાનીયાં જે મારી જાણમાં આવ્યાં છે તેમાંનાં કેટલાંક આ સ્થળે દર્શાવવાનું યોગ્ય થઈ પડશે. જો કે એમાંના દરેક ચોપાનીયાં-પત્રો ખાસ નેચરોપથીનેજ માત્ર લગતાં નથી પણ પોતાના બીજા વિષયો સાથે નેચરોપથીને લગતાં લખાણને પણ સ્થાન આપતાં હોય છે.

૧. પહેલું તો "ધન્વન્તરિ" માસિક પત્ર તેના વિદ્વાન તંત્રી તરફથી તેમજ બીજાઓ તરફથી એ પત્રમાં પહેલાંથી અત્યાર સુધીમાં બહાર પડેલું લખાણ (જો કે એ માસિકનું વાર્ષિક આઠમું પુસ્તક હાલમાં ચાલુ છે અને પહેલાંથી અત્યાર સુધીના તમામ અંકો જેઓ પાસે નહિ હોય તેઓ હાલમાં કદાચ મેળવવા માગે તો મળી પણ શકે નહિ જેથી આપણે ઇચ્છીશું કે ધન્વન્તરિમાં નેચરોપથીને લગતા છપાએલા તમોમ મુખ્ય લેખોની ચુંટણી કરીને તેનો સંગ્રહ ક્રમવાર યોગ્ય ગોઠવીને એક પુસ્તકના રૂપમાં છપાવી બહાર પાડવામાં આવે, અને તેની સાથેજ "કુદરતી–નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે" એ લેખ સંપૂર્ણ કરીને છપાવવામાં આવે.)

ધન્વન્તરિના અધિપતિ રા. રા. ભોગીલાલ કૃત પુસ્તકો "અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?" "શ્રી દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર."

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ કૃત "ક્ષયરોગ," "તમાકુનું દુર્વ્યસન" વગેરે, અને તેમના પરચુરણ લેખો. વૈદ્ય શા. તિલકચંદ કૃત "ક્રોમોપથી," અથવા રંગ રસાયન વિદ્યા.

૨. વડોદરાના શ્રી શ્રેયઃસાધક વર્ગના કેટલાક સભાસદો તરફથી પ્રગટ થતાં કેટલાંક માસિક પત્ર જેવાં કે "મહાકાળ," "પ્રાતઃકાળ," ધર્મધ્વજ" વગેરેમાંના કેટલાક લેખો. સ્વર્ગસ્થ લેખક છોટાલાલ જીવનલાલ કૃત કેટલાંક પુસ્તકો જેવાં કે "વિદ્યાર્થીનો સાચો

મિત્ર," "બંધકોશ અને તે ટાળવાના સહેલા ઉપાયો," "રોગને ટાળવાના અને નીરોગી રહેવાના ઉપાયો" વગેરે ઉપરાંત તેમના પરચુરણ લેખો.

૩. મુંબઈ નજીક સાન્તા ક્રુઝમાંના "હેલ્થહોમ"ના સ્થાપક મી. બેહેરામજી પી. માદન તરફથી બહાર પડેલાં પુસ્તકો જેવાં કે "દવા વગરનો ડૉક્ટર યાને શરીરની ખીલવણી ભાગ ૧ લો" "અપવાસ અથવા મનુષ્યને થતાં દરદોનું જડમૂળ કાઢી શરીરને રોગરહિત અને પવિત્ર કરવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ" "જીવન શક્તિનું બંધારણ" અને એ સિવાય બીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં.

૪. ડૉ. લુઇ કુહ્નેકૃત "A New Science of Healing" એ નામના અંગ્રેજી પુસ્તકના સારરૂપ ભાષાંતર "રોગ નિવારણ નવીન વિદ્યા" અથવા "ઔષધોપચાર અને શસ્ત્રોપચારની સહાયતા વિના પાણીથી રોગ મટાડવાના પ્રયોગો." ભાષાન્તર કર્તા વિઠ્ઠલદાસ લાલદાસ.

૫. 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' માસિકમાં પ્રગટ થતાં કેટલાંક લખાણો અને તેના વિદ્વાન તંત્રીની કલમથી લખાઇને બહાર પડેલાં કેટલાંક પુસ્તકો જો કે ખાસ નેચર ક્યૉર ઉપરનાં લખાણો નથી પરંતુ વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર તરફથી બહાર પડતું તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં અભ્યાસ કરવા યોગ્ય છે. અને ઉપર લખેલ ડૉ. ક્રુન્હેના પુસ્તકનો ગુજરાતી ટુંકો સાર વૈદ્ય જટાશંકર તરફથીજ પ્રગટ થઇ બહાર પડ્યો છે.

૬. 'નવી જીંદગી' કર્તા મહેરવાનજી હો. દાદાચાનજી.

આ ઉપરથી જણાશે કે નૈસર્ગિક ઉપચારને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં પુરતા પ્રમાણમાં બહાર પડ્યું નથી. મરાઠી, બંગાલી, હિંદી વગેરે આ દેશની બીજી ભાષાઓમાં બહાર પડેલું એને લગતુ સાહિત્ય પુરતા પ્રમાણમાં હોવાનું જાણમાં આવ્યું નથી.

આપણા દેશમાં ખાનગી સાહસથી આયુર્વેદીક, એલોપેથીક, હોમીઓપેથીક, યુનાની વૈદક પદ્ધતિનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાઓ નાના પાયા ઉપર જુજ સંખ્યામાં છે અને તેના વધારા તથા સુધારાને સારૂ કેટલાક પ્રકારનો પ્રયાસ ચાલુ છે તો એ તમામ પદ્ધતિ કરતાં વધુ જરૂરી અને ઉપયોગી નેચરોપથી જેવી ઉમદા વિદ્યાનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાના કામનું મહત્વ કોઈ પણ પ્રકારે ઓછું નથી. આપણે ઇચ્છીશું કે નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં સંપૂર્ણ જ્ઞાનનું પ્રત્યક્ષ વ્યવહારૂ ઉપયોગી શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાનું મહત્વનું કાર્ય ઉપાડવાની તૈયારી આપણા દેશના જનહિતાર્થે કરવામાં આવે.

ઇંગ્રેજી ભાષામાં છપાઈ પ્રગટ થએલાં નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં પુસ્તકોનું લીષ્ટ મોટું છે અને તે પુસ્તકો સંબંધી વાકેફ થવાને નેચરોપથીના અભ્યાસીઓ ખુશી હોવાજ જોઇએ, અને જો ધન્વન્તરીમાં નેચરોપથીને લગતી ઇંગ્રેજી ચોપડીઓનું લીષ્ટ છાપવા પુરતી જગા તેના તંત્રી ફાજલ પાડી શકશે તો તેનું એક લીષ્ટ બનાવી મોકલતાં મને ખુશી ઉપજશે. છેવટ જણાવવાની ખાસ જરૂર તો નથી કે હરેક ગમે એવી મહત્વ કે ઉપયોગી બાબતમાં હંમેશા બધા વચ્ચે એકમત તો હોઈ શકેજ નહિ, જેથી નેચરોપથીને લગતા વિશાળ સાહિત્યમાંથી આપણને જે ખરૂ ભાસે તેટલા પુરતુંજ સારરૂપે ગ્રહણ કરવાની જરૂર છે.

શિલાજિત સંબંધે વિચાર.

(લેખકઃ ભાનુશંકર વિ. ત્રિભુવનદાસ તળાજાકર.)

શિલાજીતની ઉત્પત્તિ—મોટા પર્વતોપર ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સખત ગરમી પડવાથી શિલાઓમાંથી એક જાતનો રસ નીકળે છે તેને શિલાજીત કહે છે. મુખ્યત્વે તે વિંધ્યાચળ પર્વતપર વિશેષ થાય છે પણ હાલ શુદ્ધ શિલાજીત કવચિત મળે છે. પંજાબી લોકો શિલાજીત એક જાતની રાતી ચીકણી માટીનો પણ બનાવે છે. વળી કેટલાએક લોકો ડામરનો બનાવી વેચે છે ને તે સર્વ પ્રકારે શુદ્ધ શિલાજીત જેવોજ રૂપ, રંગ ને ગંધમાં થાય છે, તે સંબંધી અનેક ગપ ચાલે છે.

શિલાજીતના ભેદ—આર્ય વૈદક ગ્રંથોમા પાંચ જાતનો શિલાજીત વર્ણવેલો છે. કાંચન શિલાજીત, રૌપ્ય શિલાજીત, તામ્ર શિલાજીત, નાગ શિલાજીત અને લોહજ શિલાજીત. પર્વતોમાં જે જે ધાતુની ખાણ હોય છે તેવો શિલાજીત ગણાય છે. લોહ શિલાજીત સિવાય બીજા શિલાજીત મળવા અપ્રાપ્ય છે ને બધા શિલાજીતોમા લોહજ શિલાજીત સર્વોત્તમ છે.

શિલાજીતની પરીક્ષા—જો ખરો શિલાજીત હોય તો તે ઘેરા લાલ રંગનો હોય છે ને તે ગોમૂત્રના જેવો ગંધવાળો, અગ્નિપર નાખવાથી નિર્ધુમ ને લિંગાકાર બને અને પાણીમાં નાંખવાથી તેની કટકીમાંથી શેડ ફુટે તે શિલાજીત ઉત્તમ મનાય છે.

શિલાજીતની શોધનવિધિ—શિલાજીતને ગાયના દુધમાં ત્રિફળાના ક્વાથમાં ને ભાંગરાના સ્વરસમાં એક એક વાર અનુક્રમે મર્દન (ભાવના) કરવાથી શુદ્ધ થાય છે. બીજી રીતે શિલાજીતને ઠંડા પાણીમાં ધોવો ત્યારબાદ લોઢાના વાસણમા તે બુડે તેટલુ ગરમ પાણી નાખવું ને શિલાજીતને હાથેવતી ખુબ ચોળવું, પછી તે વાસણને તડકે સુકી દેવું. આથી પાણીમાંથી ફીણ વળી તર પાણી ઉપર જામી રહેશે. તે તર ઉતારી બીજા વાસણમા રાખવી. જ્યાં સુધી આવી રીતે તર ઉપર આવ્યા કરે ત્યાં સુધી વાસણ તડકે રાખવું ને તર કાઢતા જવું ને પાણી ગરમ નાંખતાં જવું. એકદમ વધારે ગરમ પાણી ન નાખવું, કારણ કે તેમ કરવાથી *ફીણ ઉપર ચડતું નથી અને શિલાજીત હાથ આવતો નથી. શુદ્ધ શિલાજીતનો ભાગ* પાણીમાં તરની પેઠે ઉપર તરી આવે છે અને નીચે જે રગડો રહે છે તેમાં ધુળ ને માટીનો ભાગ રહી જાય છે. માટે તે રગડો ફેંકી દેવો ને જે તર એકઠી કરી હોય તેને તડકે સુકવવી. આવી રીતે શુદ્ધ થએલ શિલાજીતને ત્રિફળાના ક્વાથની, ભાંગરાની ને ગૌમૂત્રની ભાવના એક એક દેવી. આ શિલાજીત ખાવામાં ઉપયોગી છે.

શિલાજીત ખાવાની માત્રા—"રસરાજ સુંદર"માં શિલાજીત ખાવાની માત્રા વય અને શક્તિ પ્રમાણે ૧ તોલો, બે તોલા વા ચાર તોલા સુધી ખાવો એમ લખ્યુ છે. પણ હાલની મનુષ્યોની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં તે માત્રા ઘણી મોટી ગણાય, માટે હાલ તો શક્તિ અનુસાર બળ ને વય વિચારી બે વાલથી આઠ વાલ સુધી ખાવો હિતકારક છે.

શિલાજીતનું અનુપાન—શિલાજીત યોગવાહી હોવાથી જે જે અનુપાન સાથે આપે તે તે રોગનો નાશ કરે છે. મૂત્રમાર્ગના વ્યાધિ માટે એલચી અને પીપરના ચૂર્ણ સાથે લેવાય તો સારૂં છે. કેટલાએક લોકો એકલો શિલાજીત દુધમાં નાખી પીએ છે તે પણ સારૂ છે,

પથ્યાપથ્ય—શિલાજીતનું સેવન કરનારે કસરત, ગરમી, વાયુ, અને ચિત્તને અપ્રસન્ન કરનારી વસ્તુઓ તેમજ ભારે તથા દાહ કરનારી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો. વર્ષાદનું, કુવાનું કે ઝરાનું પાણી પીવું. કળથી અને મકાઈ ખાવા નહિ.

" શિલાજતુ " (આસ્ફાલ્ટમ)

(લેખકઃ વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

શિલાજીતને અંગ્રેજીમાં "આસ્ફાલ્ટમ" કહે છે. તેની ઉત્પત્તિ સંબંધે એક નીચેની કથા મળી આવે છેઃ—જ્યારે દેવો અને દાનવોએ અમૃતપ્રાપ્તિ માટે, મંદરાચલ પર્વતવડે સમુદ્રમંથન કર્યું તે વખતે તે પર્વતને સ્વેદ ઉત્પન્ન થયો અને તે સમુદ્રમાં ગરી પડયો. પુનઃ મંથનથી તે ચંદ્ર સમાન ઉજ્જ્વલ ઉપરના ભાગમાં પ્રકટ થયો. એ સમયે બ્રહ્માદિ દેવગણોએ તે લઇ તેની યથાવિધિ પૂજા કરી મનુષ્યના કલ્યાણ માટે બધા પર્વતોને આપી દીધો. અને ત્યારથી ગ્રીષ્મ ઋતુઓમાં સૂર્યના પ્રચંડ તાપથી પર્વતો તપ્ત થવાથી તેમની ફાટોમાંથી સ્વેદરૂપ જુદા જુદા રંગોથી વહન થવા લાગતો રસ શિલાજીત એવા નામથી ઓળખાય છે.

સુવર્ણાદિ સપ્ત ધાતુઓના અંશાંશસ્ત્રવણભાગથી શિલાજીત ભારે તથા તે ધાતુગત રંગની પ્રાપ્તિવાળો હોય છે. વિંધ્યાચળ પર્વતમાંથી ઉત્પન્ન થતો શિલાજીત ઉત્તમ માનવામાં આવેલો છે.

સુવર્ણભાસ શિલાજીત જરા મધુર, કડવો, રંગમાં ગેરૂ સરખો ચીકણો, તથા ઠંડો હોય છે.

રૌપ્ય શિલાજીત—રૂપાની ખાણના પથ્થરથી ઉત્પન્ન થતો, વર્ણમાં સફેદ, તીખો, ખારો; ગુણમાં દાહ, પ્રમેહ, અજીર્ણ, જ્વર, પાંડુ, શોષ, પ્લીહ અને બાદીનો નાશકારક છે.

તામ્રશિલાજીત—મયુરકંઠ તથા પોપૈઆના પત્રના વર્ણ જેવો, કડવો, તીખો; ગુણમાં ખારો; તે પ્રમેહ, જ્વર, અમ્લપિત્ત વ્યાધિને હણનારો છે.

બંગ (કલઇ) શિલાજીત—જરા કડવો, તીખો, મૃદ ગંધિ, કલઇના રંગને મળતો હોય છે. ગુણમાં, શોથ, પ્રમેહ, જ્વર, શોષ, અને શીત રોગનો નાશક છે.

નાગ (સીસું) શિલાજીત—તીખો, ભારે, નરમ, ઉષ્ણવીર્ય, કટુરસ પ્રધાન છે. ગુણમાં વર્ણ, ઓજ અને બલ આપનાર છે.

લોહ શિલાજીત—આજકાલ વધુ વપરાશનો પ્રચલિત શિલાજીત તે લોહ શિલાજીતજ છે. અને ઉપરના બધા કરતાં પ્રવર માનેલો છે. તે ગોમૂત્રગંધી, કૃષ્ણ વર્ણનો, ગુગળ સરખો ચીકણો, કાંકરી વગરનો મૃદુભાસી, અને થોડો તુરો હોય છે.

ઉપરના શિલાજીતના બે ભેદ છે. ગોમૂત્ર અને કર્પુર. તેમાં ગોમૂત્ર રસાયન છે. તેમાં વળી સત્વ સહિત અને સત્વર રહિત એવા ભેદ છે. તેમાં સત્વવાળો અધિક ગુણપ્રદ છે. પર્વતજન્ય અને ઉખર ભૂમિજન્ય એવો એક ઉત્પત્તિનો મતાંતર છે. તેમાં ઉખર ભૂમિજન્યમાં માટીનો ભેગ આવે છે અને જે કટકાના રૂપમાં બજારમાં, આના અડધા આના ભાવનો જથાબંધ મળે છે. જે નિરૂપયોગીજ છે.

સર્વ શિલાજીતના પ્રાધાન્ય ગુણમાં, સૌવર્ણ વાતપિત્તનાશક; કફ, પિત્તમાં રજત; કેવળ કફ વ્યાધિમાં તામ્ર; અને લોહ શિલાજીત ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત કફ) નાશક છે.

ગાયનું દુધ, ત્રિફલા (હરડાં, બેહડાં, આમળાં) નો ક્વાથ, અને ભાંગરાના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપી સુકવી રાખ્યાથી શિલાજીત શુદ્ધ થાય છે. તેના શોધનના ઘણા જુદા જુદા મતો તથા પ્રકારો છે, પણ ઉપરનો સર્વમાન્ય અને સામાન્ય છે, તેથી આપ્યો છે.

જે શિલાજીત અગ્નિમાં નાંખતાં તેનેા ધુમ થતો નથી, અને લિંગ સરખો જરા ઉંચો થાય છે. અને પાણીમાં નાંખતાં તાંતણા સરખો અંદર ફેલાય છે; અને જેમાં ગોમૂત્રની સારી ગંધ રહેલી હોય છે, અને રંગે કાળો હોય તેને શુદ્ધ શિલાજીત જાણવો.

ગુણ.

रसोपरससूतेन्द्ररत्नलोहेषु ये गुणाः ।
वसंति ते शिलाधातौ जरामृत्युजिगीषया ॥
शिलाजं कटुतिक्तोष्णं कटु पाकं रसायनं ।
छर्दिरोगं तथा हन्ति कम्पमेहाश्मशर्कराः ॥
मूत्रकृच्छं क्षयं श्वासं वातमर्शांसि पांडुता ।
अपस्मारंमथोन्मादं शोफकुष्टोदरकृमीन् ॥

પારદાદિ રસોપરસોમાં તથા સપ્ત ધાતુઓમાં કહેલા બધા ગુણો શુદ્ધ ઉત્તમ શિલાજીતમાં રહેલા છે, તેના સેવનથી વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ, ઉલટી, કંપ, પ્રમેહ, પથરી, શર્કરા, મૂત્રકૃચ્છ, ક્ષય, બાદી, અર્શ, પાંડુ મૃગી (વાઇ, એપિલેપ્સી), ઉન્માદ, સોજા, કુષ્ટ, કૃમિ, વગેરે વ્યાધિમાં બુદ્ધિપૂર્વક અનુમાન યોગ્ય આપવાથી તે તે વ્યાધિ શાન્ત થાય છે.

મુખ્ય અનુપાનો—એલચી તથા પિપર સાથે બે બે વાલ ખાવાથી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાવરોધ, પ્રમેહ તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે. બાકીનાં અનુપાનો સર્વ વ્યાધિ પરત્વે સામાન્ય રસાયની ઔષધોના વર્ગના કોઠા મુજબ વાપરવા. કારણ શિલાજીત પણ એક રસાયનીય વર્ગીય ઔષધ છે.

પથ્યાપથ્ય—શિલાજીત ખાનારાએ અતિ વ્યાયામ, તાપ, પવન, તથા ચિત્તને સંતાપ આપે તેવી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો. તેલ, મરચું, દારૂ, વાપરવાં નહિ, તેવી બીજી ભારે તથા દાહ કરનારી વસ્તુઓ વર્જ્ય છે. જેટલા દિવસ (કેવળ અનુપાન સાથે) શિલાજીત ખાય તેનાથી દ્વિગુણ દિવસ સુધી ઉપરનું પથ્ય રાખવું. પીવામાં કુવો, ઝરણ તથા વર્ષાદનું પાણી શ્રેષ્ટ છે. કલથી, મકાઈ તથા માંસાહારમાં કબુતર (સદાને માટે) તજવું.

કેટલાક શિલાજીતની ભસ્મ તથા સત્વ પાતન કરે છે. તેના પણ ઘણા જુદા જુદા પ્રકારો હોય છે.

અશુદ્ધ શિલાજીતના સેવનથી થતા દોષ.

अशुद्धं दाहमूर्च्छादीन् भ्रमपित्तास्रशोणितं ।
शिलाजतुप्रकुरुते मांद्यमग्निश्चविट ग्रहं ॥ १ ॥

દાહ, મૂર્છા, ભ્રમ, રક્તપિત્ત, રક્તવિકાર, અગ્નિમંદ અને મળાવરોધ કરે છે.

તે તે વિકારોની શાન્તિ.

मरिचं घृतसंयुक्तं सेवयेत् दिनसप्तकं ।
शिलाजतु भवं दोषं शान्तिमाप्नोति निश्चितम् ॥ २ ॥

પ્રમાણુમાં કાળાં મરી સાત દિવસ ઘૃતની સાથે પ્રાતઃકાળે ખાય તો ઉપરના વિકારોની શાન્તિ થાય છે તેમાં સંશય નથી.

આયુર્વેદમાં શિલાજીતના વપરાશને માટે ઘણા જુદા જુદા પ્રયોગો છે, પહેલા નંબરની ચંદ્રપ્રભા, ગુગુલમાં શુદ્ધ શિલાજીત વપરાય છે, તથા શિલાજીત માક્ષિક પ્રયોગ, શિલાજીત ચંદ્રોદય પ્રયોગ વગેરે વાપરવા લાયક અને સેવનીય છે. વિસ્તારના ભયથી અત્રે આપેલ નથી. જીજ્ઞાસુઓએ પત્રવ્યવહારથી જાણવું.

શીલાજીત શું છે ?

(લેખકઃ વૈદ્ય છોટાલાલ દુર્ગાદાસ.)

(૧) શિલાજીત પહાડ પર્વતોમાંના કાળા મેગનેટમ થરોમાંથી ઝરી આવે છે. એ પત્થરોના પેટામાં લોહ ક્ષાર સમાયલા હોય છે; તે રસાયનીક સંયોગથી થાય છે. શિલાજીતમાં લોહ, એલમ (ફટકડી) વગેરે ક્ષારો સંભવે છે. હિમાલય, વિંધ્યાચલ, આબુ અને ગીરનારમાંથી અમો જાતે લાવેલા છીએ.

(૨) કાળાશ પડતા તમાકુ રંગના ગાંગડા મળે છે. ગૌમૂત્ર જેવી વાસ આવે છે.

(૩) ઉપયોગમાં એક રતીથી એક વાલ સુધી દુધમાં લેવાથી શરીર ઘણું તૈયાર થાય છે. વધારે ગુણદોષ સુશ્રુત વાગભટાદિ પુસ્તકોથી જણાશે.

—"ગુજરાતી"

મધુ (HONEY.)

(લેખકઃ વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

મધ—જેનાં સંસ્કૃત ભાષામાં માક્ષિક, ક્ષૌદ્ર, પવિત્ર, કુસુમાભવ, ભૃઙ્ગવાત, સારઘ, પિત્ર્ય, પુષ્પાસવ, માધ્વીક, મકરન્દરસ વગેરે નામો (અમરસારમાં) આપેલાં છે, તેના વિષે "ગુજરાતી" પત્રમાં ઘણા તરફથી તેની સત્યતાની પરીક્ષાના ઉલ્લેખો આવ્યા છે. તે જનસમૂહના વાંચવામાં આવ્યા હશે, પરન્તુ મધની પરીક્ષા જાણતી વેળા મધ કેટલી જાતનાં હોય છે અને તેના વપરાશમાં શા શા લાભાલાભો સમાયેલા છે; કેવી રીતે અને કેવા પ્રકારનું નવું, જુનું, કાચું, પાકું, મધ વપરાશથી લાભાલાભને આપનારૂં છે, અને તેના પ્રધાન તેમજ ગૌણ ગુણો શા શા છે, કયે વખતે કયા દ્રવ્યથી મધ લાભ તથા હાનિને કરવાવાળું છે તે જાણવું પણ જરા આવશ્યક છે, અને તેથી તેના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે ઉલ્લેખ લખવામાં આવેલ છે.

शीतं कषायं मधुरं लघुस्यात्तन्दीपनं लेहनमेव शस्तम् ।
संशोधनं वा व्रणशोधनं च संरोपणं हृद्यतमं च वल्यम् ॥ १ ॥

त्रिदोषनाशं कुरुते च पुष्टिं कासक्षये वाक्षतजे च छर्द्याम् ।
हिक्काभ्रमशोषजपीनसानां रक्तप्रमेहे श्वसनेतिसारे ॥ २ ॥
रक्तातिसारे च स रक्तपित्ते तृण्मोहहृत्पार्श्वगदेऽपि शस्तः ।
नेत्रामये वा ग्रहणीगदे वा विषे प्रशस्तं मधुह्यल्पवातलम् ॥ ३ ॥

(हारीतसंहितायाम्)

અર્થ—મધ શીતળ, તુર, મીઠું, હલકું, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનારું, ચાટણમાં ઉત્તમ, સંશોધક, વ્રણને શોધક તથા રોપણ કરવાવાળું, હૃદયને હિતકર્તા, તથા બલપ્રદ, ત્રિદોષ (વાત પિત્ત, કફ) ને સમાન કરવાવાળું, પુષ્ટિને આપવાવાળું, કાસ (ઉધરસ), ક્ષય, ઉરૂક્ષત, ઉલટી, હેડકી, ભ્રમ, શોષ, પીનસ, રક્તપ્રમેહ, શ્વાસ, અતિસાર (ઝાડો) રક્તપિત્ત, તૃષા, મોહ, પડખાનું શૂળ, નેત્ર વ્યાધિ, સંગ્રહણી, ઝેરના દોષ વગેરેને હિતકર્તા છે અને જરા વાયુકારક છે.

નિઘંટ રત્નાકરમાં પણ ઉપર મુજબ ઘણા ખરા મળતા ગુણો વર્ણવામાં આવેલા છે.

મધની જાતિ—પૈતિક, ભ્રામર, ક્ષૌદ્ર, માક્ષિક, છાત્ર, આર્ઘ્ય, ઔદાલક, અને દાલ, એ પ્રમાણે આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં તેના આઠ ભેદ ગણાવેલા છે.

તેમની ઉત્પત્તિ—નાની તથા મોટી એવી જે બે પ્રકારની પીળા રંગની મધમાખ થાય છે, તેમાં મોટીને પુત્તિકા, અને નાની ક્ષુદ્ર એ નામથી કહેવાય છે. અને ત્રીજી મધ્યમ આકારની આસમાની રંગની માખીને માક્ષિકા કહેવાય છે અને ચોથી ભ્રમર નામની માંખીથી ઓળખાય છે. એ ચારે માખીઓ જુદા જુદા ચાર પ્રકારનાં મધ બનાવે છે. તેમાં પુત્તિકાથી બનેલું તે પૈતિક, ભ્રમરથી બનેલું તે ભ્રામર, ક્ષુદ્રાથી બનેલું તે ક્ષૌદ્ર, મક્ષિકાથી બનેલું તે માક્ષિક કહેવાય છે. વરક નામના કીડા થાય છે, જે છત્રીઓ ઉગાડયા જેવાં ઘર કરે છે, તેમનાથી બનેલું મધ તે છાત્ર. અરણ્યમાં મહુડાના વૃક્ષમાંથી કીડાઓએ ઉત્પન્ન કરેલું મધ તે આર્ઘ્ય, રાફડા કરવાવાળી કીડીઓથી બનેલું મધ તે ઔદાલક, તથા વૃક્ષોની ગુફામાં કીડીઓએ બનાવેલું મધ તે દાલ કહેવાય છે.

તેમની પારખ—માક્ષીકનો રંગ તેલ જેવો, પૈતિકનો ઘી જેવો, ક્ષૌદ્રનો કપિલ વર્ણ (કાળો ધોળો) તથા ભ્રામરનો શ્વેતવર્ણ હોય છે. બાકીના ચાર લાલ તથા કાળા પીળા રંગના હોય છે.

ગુણ તથા સ્વાદ—૧ પૈતિક ઉષ્ણવીર્ય, જરા તુરૂં, વાતવર્ધક, રક્તપિત્ત જનક, ભેદક, મેદને કરવાવાળું, અને મધુર હોય છે. ૨ ભ્રામર, ધોળું, તેલીયું તથા વજનમાં તથા પચવામાં ભારે છે. ૩ ક્ષૌદ્ર ઘણુંજ શીતળ, હલકું, તથા લેખન કરવાવાળું છે. ૪ માક્ષિક, ઘણું હલકું વજનમાં, રૂક્ષ અને આઠે મધની જાતમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. તે શ્વાસ વગેરે વ્યાધિમાં પણ વાપરવા લાયક હોય છે. ૫ છાત્ર, કોઢ, કૃમિ, રક્તપિત્ત નાશક તથા વજનમાં ભારે હોય છે. ૬ આર્ઘ્ય, નેત્રમાં હિતકારી (આંજવા સારૂં), કફપિત્ત તથા આમવાતને મટાડનારૂં. ઔદાલક, તુરૂં, ગરમ, ચટપટે તેલું, કોઢ તથા ઝેરના દોષોને નાશ કરનારૂં હોય છે. ૮ દાલ, કફનાશક, રૂક્ષ, દીપન, ઉલટી તથા પ્રમેહનો નાશ કર્તા છે.

છેલ્લી ચાર જાતનાં મધ મળવાં બહુજ કઠિન છે તથા મળે તોપણ શોધકને ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં ખંતથીજ મળી શકે તેમ છે.

નવા તથા જુના મધના ગુણ—નવું તાજું મધ પુષ્ટિકારક, વાતકફનાશક છે. જુનું તે હલકું કહેવાય છે. મલાવરોધક છે. દોષ વિનાનું છે, તોપણ ચરબીને ઘટાડનારું છે અને બનતા સુધી વાપરવાને યોગ્ય નથી તેથી નવુંજ વાપરવું શ્રેષ્ઠ છે.

નવા જુનાનો સમય—

मधुनः शर्करायाश्च गुडस्यापि विशेषतः ।
एक संवत्सरे तत्तु पुराणत्वं स्मृतं बुधैः ॥ १ ॥ (भा. प्र.)

મધ, ખાંડ, ગોળ એ ત્રણ એક વર્ષ વીત્યા પછી જુનાં ગણાય છે, ત્યાં સુધી નવું ગણવું.

પાકું તથા કાચું અને તેના લાભાલાભ—

दोषत्रयहरं पक्वमाममम्लं त्रिदोषकृत् ॥ (रा. वा.)

પાકેલું મધ ત્રિદોષનાશક છે, કાચું મધ ત્રિદોષને કરવાવાળું છે, પાકું સ્વાદમાં મધુર છે, કાચું ખાટું છે તેથી ચાખીનેજ વાપરવું લાભપ્રદ છે.

સામાન્ય વપરાશ તથા પરીક્ષા—વિષવાળાં પુષ્પો તથા અન્ય પુષ્પોમાંથી પણ વિષવાળાં જંતુઓ રસ ચુશીને જે રસ એકઠો કરે છે, તે કાળે કરી પાકવાથી મધુર સ્વાદિષ્ઠ રસ બને છે તે મધ કહેવાય છે. રસવૈદ્યો જેમ વિષવાળી વનસ્પતિમાંથી શોધન કરી અમૃત સમાન ગુણ કરનારી ઔષધિઓ બનાવે છે, અને રોગીને નિરામય કરે છે, તેમજ ભમરાઓ, માખીઓ પણ રસવૈદ્યોની ઉપમા જેવાં છે. પરમેશ્વરની ગહન ગતિ છે, તેને કોઈ કળી શકતું નથી.

વિષમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું મધ એમને એમ શીતળ રાખીનેજ વાપરવું હિતકર્તા છે. પરંતુ તેને ઉનું કરીને વાપરવાથી અનેક અવગુણોને આપવાવાળું છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. મધને ઉનું કરી વાપરવું નહિ, તેમજ ઉષ્ણ ઋતુમાં ઉષ્ણ અનુપાતની સાથે પિત્તપ્રકૃતિથી પીડાતા મનુષ્યે મધનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે વિષ સમાન ગણવું. તેમજ ઘી અને મધ કદી સરખે ભાગે મેળવી ખાવામાં કદી વાપરવા નહિ. તે પણ વિષ સમાન છે, એમાંથી એક વસ્તુ બમણી ત્રણગણી સલાહપૂર્વક લઈ વાપરવી.

મધની પરીક્ષા માટે દીવો બાળવો, પાણીમાં નાખવું તથા માખી નાંખવી, વગેરે ઘણી પરીક્ષાઓ જણાવાઈ છે અને તે સૌ સૌના અનુભવ પ્રમાણે સાચી પણ હશે. તોપણ એક રીતે જોઈશું તો મધની પરીક્ષા તો જીહ્વા ઇંદ્રિજ કરી શકે, અને તેજ સર્વોત્તમ ગણાય. ખાંડ સાકરની સાથે ચાસણીની શંકા આવે તે સ્વાભાવિક છે, પણ આપણે ખાંડ, સાકર તથા ચાસણીનો સ્વાદ લીધો હોય છે, તો મધનો સ્વાદ તેનાથી જુદો હોય છે. એ અનુમાન કરવું તે સ્વાભાવિક જીહ્વાનુંજ કામ છે. તે ઉપરાંત વળી આગળ વર્ણવ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા મધના રંગ, વજન તથા સ્વાદ પ્રમાણે મેળવી જોવું જરૂરનું છે. એટલે ઘણે અંશે તો મધની પરીક્ષા સાચી થવા સંભવ છે, તોપણ આગલી પરીક્ષાઓની સાથે આ ઉપર બતાવેલ પરીક્ષાઓનો સમાવેશ થતાં લોકોને વિશેષ અનુકૂળતા જણાશે એવી આશા છે.

—"ગુજરાતી."

વિવિધ ઘરગંતુ વૈદ્દ.

(લેખક-વૈદ્ય દુર્લભદાસ હરજીવનદાસ, રાણપુર.)

સર્વજ્વર ક્વાથ—કચોરો, દારૂહળદર, દેવદાર, સુંઠ, પુષ્કર મૂળ, એલચી, ગળો, કડુ, ખડસલીઓ ધમાસો, કાકડાશિંગી, કરીઆતુ વગેરે સરખે ભાગે લઇને તેમાંથી ૩ા રૂપીઆ-ભારનું પડીકું લઇને તેનો ઉકાળો કરવો ને તેમાં પીપર અને સિંધાલુણનો ભુકો નાખીને આપવો. આ કાઢો સર્વે જ્વરનો તત્કાળ નાશ કરે છે.

કોલેરાની દવા—બનાવટ—ક્લોરોફોર્મ ૪ ઔંસ, રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ૪ ઔંસ, ટ્રીકલ ૪ ઔંસ, એક્સટ્રેક્ટ ઑફ લીકરીસ (જેઠીમધનો ગોળ) ઔંસ ૨ા, 'ઑઇલ ઑફ પેપરમીન્ટ (પેપરમીંટનું તેલ) મીનીમ ૧૬, સીરપ પ્રવાહી ઔંસ ૧૭ા, ડાઇલ્યુટેડ હાઇડ્રોસીઆનીક એસીડ પ્રવાહી ઔંસ ૨, આ સર્વેને સાથે મેળવવો.

ગુણ—ઝાડો બંધ કરે છે, ઉંઘ લાવે છે, ખાંસી, હાંફણ, કમરના તથા માંથાનો દુખાવો અને કોલેરા ઇત્યાદિ રોગોમાં આપવામાં આવે છે.

માત્રા—મોટી ઉમ્મરનાંને ૧૫ થી ૩૦ મિનિમ. બચ્ચાંને ૧ થી ૨ મિનિમ.

અષ્ટદશાંગ કાઢો.

દશમૂળ, કચોરો, કાકડાશિંગી, પુષ્કરમૂળ, ધમાસો, ભારંગીનું મૂળ, ઇન્દ્રિજવ, કડવાં પરવર અથવા કડુ આને અષ્ટાદશાંગ કહે છે. આ કાઢો સન્નિપાત જ્વરપર, ઉધરસપર, છાતીના રોગપર, પડખાનાં શૂળપર, શ્વાસ, હેડકી અને ઉલટી એટલાં વાનાંનો નાશ કરે છે.

ત્રિનેત્ર રસ. (વૈદ્ય રત્નાકર.)

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ કરેલો ગંધક, તામ્રભસ્મ, એ બધાં સરખે ભાગે લેના અને તે ઔષધની બરોબર ગાયનું દુધ નાખી તીવ્ર તડકામાં ખરલ કરવું. અને એક દિવસ નિગુંડીના રસમાં અને એક દિવસ સરગવાના રસમાં ખરલ કરી તેનો ગોળો કરવો અને તે અંધમુષામાં રાખી ત્રણ પ્રહર સુધી વાલુકાયંત્રમાં પચાવવો. તે સિદ્ધ થયા પછી આઠમો ભાગ શુદ્ધ વછનાગ નાખી તેને ખરલ કરવો. આ ત્રિનેત્રાખ્ય રસ બે ચણોઠીભાર પંચકોલના કાઢામાં અથવા બકરીના દુધમાં આપવાથી નિશંસય મહાસન્નિપાત જ્વરનો નાશ કરે છે.

રીંગવર્મ લોશન.

સલ્ફેટ ઑફ સોડા દ્રામ ૩, કાર્બોલિક એસિડ દ્રામ ૧, સ્પિરિટ કેમ્ફર ઔંસ ૧, એસેટિક એસિડ ઔંસ ૧, પાણી ઔંસ ૧૬.

તૈયાર કરવાની રીત—પાણી જરા ગરમ કરી તેમાં સલ્ફેટ ઑફ સોડાનો ભુકો કરી નાંખવો. પછી બાટલીને બુચ મારી રાખી મુકવું. ત્રીજે દહાડે ગાળી લઈ બાકીની દવાઓ ઉમેરવી. બાદ બાટલી હલાવવી.

વાપરવાની રીત—આ દવા રૂના પુમડા વતી દિવસમાં ત્રણ વખત લગાવવાથી ગમે તેવી દરાજ નાબુદ થાય છે. અને કપડા ઉપર ડાઘ પડતા નથી.

તાંબૂલ બિહાર ગોળીઓ.

જેઠીમધનો શીરો ઔંસ ૨, કાથો ઔંસ ૧, લવીંગ ઔંસ ૦ા, વંસલોચન ઔંસ ૧, અવલકડી ઔંસ ૦ાા, ઉપરની દરેક વસ્તુનો બારીક ભુકો કરી કપડાથી ચાળી ખુશબો માટે ગુલાબરોઝ મીનીમ. ૧૦ નાંખવું.

સંધીવાની અકસીર દવા.

ટરપેટાઇન રતલ ૨, અળસીનું તેલ રતલ ૧/૨, કપુર તેલ ઔંસ ૮, કલોરોફોર્મનું તેલ ઔંસ ૪, તજનું તેલ ઔંસ ૨, પીપરમેટનું તેલ ઔંસ ૧, ઑઇલ સસાફ્રાસ ઔંસ ૪, લવીંગનું તેલ ઔંસ ૨, ઉપર જણાવેલાં દરેક તેલ એક બાટલીમાં એકઠાં કરી બાટલીઓ ભરવી. આ દવા સંધીવાના દર્દ ઉપર મસળવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

પેનકીલર—ગ્વાયાકમ ૨૦ રતલ, કપુર ૨ રતલ, કાળાં મરી ૬ રતલ, લીકર એમોનીયા સ્ટ્રાંગ ૧૨ રતલ, અફીણ ૦॥ રતલ, રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ૩૦ ગ્યાલન, એ સઘળાંને સાથે મેળવી એ અઠવાડીયાં બરાબર મોં બંધ કરેલા વાસણમાં રાખી મુકી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

દાંતના દુખાવા માટે.

કોકેન હાઇડ્રો કલોરાસ ગ્રેન ૩૦, કપુરનો ભુકો ડ્રામ ૧, ક્રિયાસોટ ડ્રામ ૧, ગ્લિસરાઇન ઔંસ ૨.

ઉપરની દરેક દવા ગ્લિસરાઇનમાં મેળવી દેવી. આ દવા રૂના પુમડા વડે દુઃખતા દાંત ઉપર લગાવવાથી તરત આરામ આપે છે.

સૈંધવાદિ અંજન.

સીંધાલુણ, મનશીલ, સુંઠ અને મરી, પીપર આ ઔષધો સરખે વજને લઇ તેને ખાંડી ઘણા જાડા કપડાથી વસ્ત્રગાળ કરી મધમાં ખરલ કરી અંજન કરવું. તેનાથી મૂર્છા, સુસ્તી, તથા ઘેનનો નાશ થાય છે.

દાદરનો ઉપાય.

આમલસારો ગંધક, બોદારસીંગ, કપીલો, રાળ, હીરાદખણ, હરતાલ, મનશીલ અને પારો સર્વે સરખે વજને લીંબુના રસમાં વાટી ચોપડવાથી દાદર, લુખસ મટે છે.

ખરજવું. (અનુભવેલ)

વડાગરૂ મીઠું બે ત્રણ ગાંગડા મોઢામાં રાખી રાતે સુઇ જવું. સ્વારે ઉઠીએ ત્યારે તે મીઠું વાટી ખરજવા ઉપર ચોપડવું. તેના ઉપર ભેંસનું છાણ ચોપડી ઉપર શેક કરવાથી ગમે તેવું ખરજવું મટી જાય છે.

ઉદર રોગ—લસણ શેર ૨, સિંધવ શેર ૨, એકત્ર કરી એક ગટકુડામાં નાખી દશ શેર છાંણાં મુકી ભઠ્ઠી આપવી. ઠરે ત્યારે કાઢી લઇ તેને અરડુસો, કુવાર, બન્નેની ભાવના ૭, નગોડ ભાવના ૧ અને લીંબુની ભાવના ૧ દેવી. તેમાં નીચે મુજબ ચૂર્ણ મેળવવું, ત્રિકટું, જીરૂ, અજમો. રોજ તોલો ૧ સવારે અને તોલો ૧ સાંજે ખાવાથી ઉદર રોગ તત્કાળ મટી જાય છે.

કલેજાનો સોજો—૧ અભયાદિ કવાથ તોલા ૪, બે વખત ઉકાળી પીવો. તેની સાથે ચંદ્રપ્રભા ગોળી ૨ લેવી.

મગજની નબળાઇ—કલાઇઅંગ વાલ ૧, બદામ મગજ ૨ રૂ. ભાર, ખસખસ ૦॥ રૂ. ભાર, લીંડીપીપર દાણા ૩, સાકર ૫ રૂ. ભાર. આ સર્વે દુધ શેર ૧, ઉકાળી ઉપરની ચીજ ખાંડેલી તેમાં નાખી પી જવું. તા. ક. મગજની ઘુમરી માટે યોગરાજ ગુગળ ખાવો. જેઠીમધ, વંશલોચન, પીપર, ત્રિફળા વગેરેનું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે મેળવી ખાવાથી બુદ્ધિ, યાદશક્તિ અને આયુષ્ય વધારે છે. ચ. આ. ૧ શ્લોક ૧૪.

"બેસીલી" પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોઈ શકાય તેવાં જંતુ છે અને તે (ફરમેન્ટેશન) કોહાણમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કોહે છે ,ત્યારે બેસીલી પેદા થાય છે, અને જો માણસો તે વખતે પોતાના શરીરની સંભાળ લેતા નથી તો તેમની ચામડીમાં પણ જંતુ પડે છે.

જ્યારે રોગના જંતુઓ બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જો તેમને માફક જગા " વિજાતીય દ્રવ્ય " મળે છે તોજ તેઓ ત્યાં વધે છે. એટલે જો આપણે કુદરતી જીવન ગાળીને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાં પેદાજ ન થવા દઇએ તો જંતુઓની ધાસ્તી ગખવાની જરૂર પડતી નથી. વપરાશની ચીજો ઉકાળવાથી કે ડીસઇન્ફેક્ટ કરવાથી બેસીલી જતાં નથી. જ્યારે દુધ કે શરીરમાં બગડેલો પદાર્થ હોય છે ત્યારે "બેસીલી"ની જરૂર પડે છે, અને તેઓ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. જ્યારે બીમાર ગાયનું દુધ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે જોકે "બેસીલી" મરી જાય છે છતાં દુધમાંનો બગડેલો પદાર્થ જેમાંથી રોગના જંતુ પેદા થાય છે તે તો દુધમાં કાયમ રહે છે.

જો બચ્ચાંના શરીરમાં " વિજાતીય દ્રવ્ય " વધારે થાય છે તો રોગના જંતુઓથી તેનો બચાવ થઈ શકતો નથી. પણ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં કમતી હોય છે તો જંતુ કાંઇ રીતે નુકસાનકારક નથી. ગરમ કર્યા વગરનું "બેસીલી" વાળું દુધ જલદીથી "ફરમેન્ટ" થઈ જાય છે, અને તેથી હોજરીમાં તે ઉકાળેલા દુધ કરતાં જલદીથી પચી જાય છે. વળી "બેસીલી" પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. દુધને ઉકાળવાથી તેને આપણે જલદીથી ન પચે તેવું નુકસાન કરતા કરીએ છીએ, અને એવા દુધથી બચ્ચાંનાં શરીર બરાબર ખીલતાં વધતાં નથી. વળી રોગ પેદા કરનારી વસ્તુઓ હોજરીમાંથી જલદી કાઢી નાંખી શકાય છે પણ ઉકાળેલા દુધમાંથી કાઢી નાંખવી મુશ્કેલ પડે છે. દુધને ઉકાળવાથી કે ખોરાકને રાંધવાથી તેમાંનું જીવન જતું રહે છે અને એટલાજ કારણસર શરીરને તે " જીવન " કે શક્તિ આપવા માટે નકામુ નીવડે છે.

ઉકાળેલાં અને એવાં બીજાં " સ્ટેરીલાઇઝ્ડ " દુધો ઉપર બતાવ્યા મુજબ નકામાં છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉપર કહ્યા મુજબ માતાનું દુધ અને વધારે જરૂર હોય તો ગરમ કર્યા વગરનું નિર્મળ દુધ આપવું જોઇએ, અને પછી ફળો અને " નટ્સ " સુકો મેવો આપવો જોઇએ. બજારમાં નાનાં બચ્ચાં માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો જવ ઓટ વગેરેના આટામાંથી બનાવેલા મળે છે, તે બીલકુલ વાપરવા જોઇએ નહિ. આવા ખોરાક કરતાં તો રાંધેલાં શાક ભાજી અને ભાખરી બચ્ચાંને આપવા વધારે સારાં છે. વળી ફળફુલ મેવા તો છોકરાંઓને નાની ઉમરમાં પણ સારાં લાગે છે, અને તેથી તેમનાં શરીર તથા મનની સારી વૃદ્ધિ થાય છે.

હાલની આપણી કૃત્રિમ જીંદગીમાં અને દરેક પીડાની વચ્ચમાં ફક્ત એક જાતનું સ્વર્ગીય સુખ રહેલું છે અને તે છોકરાંનું સુખ છે. પરંતુ છોકરાંઓને ફળાહાર કરવા દેવો જોઇએ તો તે વધારે આનંદી રહેશે. અને તે ફળો અર્ધ પાકેલાં અને કાચાં હોય તો પણ વાંધો નથી કારણ તેવા ફળ પણ તેમને માટે ગુણકારી છે.

જે લોકોમાં ઇસસનો જન્મ થયેલો તે લોકો ખેડુત અને મજુરીનો ધંધો કરનારા હતા. તેમાંના કેટલાક તો જંગલમાંજ રહેતા અને પૃથ્વીમાથી આપોઆપ પેદા થનારા ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવતા. ઘણા લોકો પોતાનાં છોકરાંને આવી ખરી કુદરતી જીંદગી

ગાળનારાને શિક્ષણ માટે સોંપતા હતા, અને જંગલમાં તે છોકરાંને કેળવણી મળતી હતી. આ પ્રમાણે જૉન જ્યારે કેવળ નાનો હતો ત્યારે જંગલમાં તેના માબાપે મોકલ્યો હતો. જૉન ઈસરાયલને મળ્યો ત્યાં સુધી જંગલમાંજ મોટો થયો હતો.

મહાન ઇશુખ્રીસ્ત ઇચ્છતો કે છોકરાંઓ પણ કુદરતી જીવન ગાળે તો સારૂં. કારણ છોકરાં કુદરતી જીવન ગાળવાનું શરૂ કરે તો તેઓ જેવાં શક્તિ અને સુખ મેળવે, તેવાં શક્તિ અને સુખ મોટી ઉંમરમાં મળવાં મુશ્કેલ છે. તે કહેતા કે માબાપે છોકરાને કુદરતી જીવન ગાળવા માટે ઉપદેશ કરવો. તેમ કરવાથી તેઓને અપૂર્વ સુખ આ દુનીયામાં મળશે, અને પરમેશ્વર પણ તેમના ઉપર ખુશી થશે.

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે છોકરાંઓમાં પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે હોય છે અને કુદરતી રીતેજ છોકરાં ફળ ખાવા તરફ દોરાય છે. પરંતુ માબાપો રાંધેલો ખોરાક તેમની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ આપે છે અને ન ખાય તો સખ્તાઈ વાપરે છે. જેથી છોકરાં બીમાર પડે છે. એટલે દવા શરૂ કરે છે. કુદરતી રીતે છોકરાં દવા વિરૂદ્ધ હોય છે એટલે પાછી છોકરાં ઉપર સખ્તાઇ વપરાય છે. પરિણામે ઘણી વખત છોકરાં મરણ પામે છે ત્યારે માબાપ બહુજ દુઃખી થાય છે.

હાલના જમાનામાં માબાપોની ઇચ્છા પોતાનાં છોકરાં 'જાડાં' થયેલાં જોવાની હોય છે. જ્યાં સુધી પોતાનાં છોકરાં "માતેલા ડુક્કર" જેવાં દેખાય નહિ ત્યાં સુધી તેમને સંતોષ થતો નથી.

મોટી ઉંમરના માણસો પણ ઘણી વાર પોતે જાડા અને શરીરે માતેલા થવાં તથા શરીરનું વજન વધારવા ઇચ્છે છે, અને પોતાનું પેટ ઘડા જેવું થાય તો ઠીક એમ સમજે છે. આ પ્રમાણે ઇચ્છા કરવી એ કુદરતથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે. કુદરતમાં પ્રાણીઓનાં શરીર હમેશાં સરખા માપસરજ બંધાયલાં હોય છે, અને જાડાં તથા માતેલાં હોતાં નથી.

માણસ પણ જો શરીરે સરખો માપસર હોય અને બહુ જાડો ન હોય તોજ તે યોગ્ય ગણાય છે. ખરેખરૂં સારૂં શરીર તો ફળાહાર લેનાર માણસનુંજ હોઇ શકે છે, કારણ તેવાજ ખોરાકથી માફકસર તંદુરસ્તી પેદા થાય છે. છોકરાંઓને તેટલા માટે યોગ્ય રીતે ઉછેરવાં જોઇએ અને તેઓ જાડાં તથા જોવાથીજ ખરાબ લાગે તેવાં ન થવા દેવાં જોઇએ. માણસનું શરીર કેવું દેખાવું જોઇએ અને ખરેખર સારૂં શરીર કયું કહેવાય તે બાબતમાં ઍપોલો બેલ્વેડેરનું ગ્રીક લોકોએ બનાવેલું પુતળું એક ઉત્તમ નમુનો પુરો પાડે છે.

માણસ જાતે કુદરતના એક મહાન નિયમના અજ્ઞાનને લીધે જે મોટામાં મોટી ભૂલ કરી છે તે "વેક્સીનેશન——શીતળાની રસી" બાબત છે. જો કે એવું કોઠાવાર સાબેત કરવામાં આવે છે કે જ્યારથી શીતળાની રસી મુકવાનું ફરજીયાત થયું છે ત્યારથી શીતળાના કેસો ઘણા ઓછા થયા છે. પણ જે કુદરતના નિયમો જાણે છે તેને તો આ વાત બરાબર નથી એમ સહેજ જણાય છે. કારણકે શહેર સુધરાઈ ખાતાંઓથી અને લોકોમાં સ્વચ્છતા વધવાથી આરોગ્યમાં જે લાભ થયો છે, તેનું માન ખોટી રીતે શિતળા વગેરેની રસીઓને અપાવવાનો ડૉકટરો પ્રયત્ન કરે છે. નાનાં છોકરાંના શરીરમાં તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યો દુર કરવાની જીવનશક્તિ હોય છે જ, પરંતુ રસીના ઝેરથી તે જીવનશક્તિ ઘટી જાય છે. જે છોકરાંનાં દર્દો કહેવાય છે તેજ દરદો રસ્તે શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર જાય છે. આવી

રીતે બહાર જતું દર્દ રસીથી અટકી અને સહેજ થોડા દેખાવમાં બહાર નીકળી જાય છે, અને જો બારમે વર્ષે ફરીથી રસી મુકવામાં આવે છે તો ઘણી વાર ચોક્ખું જણાય છે, કે કોઇ પણ જાતનું નવું દર્દ કામ કરવું શરૂ કરે છે.

આ ગંભીર ભૂલમાંથી કોણ જાણે ક્યારે માણસજાત દુર થશે ? જો કે આ ભૂલથી કાયદેસર માણસ જાત પોતાનાં છોકરાંને દુઃખ અને દર્દનાં ભોગ કરે છે.

કંઠમાળ (Scrofula), પક્ષાઘાત (Paralysis), વાઇ (Epilepsy) અને બીજાં વાનતંતુનાં દર્દો અને તેવાં બીજાં જીર્ણ દરદો હાલમાં બહુ જોવામાં આવે છે, તે ઘણેભાગે શીતળાની રસી મુકવા (Vaccination) થીજ થયેલાં હોય છે એમ મારે ભાર દઇ કહેવાની જરૂર છે. રસીથી થતું નુકશાન ઓછું કરવા માટે રસી જ્યાં મુકવામાં આવે તે ભાગ ઉપર માટી બાંધવી જોઇએ અને તે વારંવાર માટીની પોટીસ બદલવી જોઇએ. તથા જે ભાગમાં રસી મેલી હોય તે ભાગની આજુબાજુ પણ માટી તળે આવી જવી જોઇએ.

વળી છોકરાંએ કુદરતી જીવન તે વખત ગાળવું જોઇએ તો વેક્સીનેશનથી પણ કોઈ જાતની હરકત આવવા સંભવ નથી. જો શીતળા મુકવા છતાં ફોલ્લો ઉઠતો નથી તો કાયદા પ્રમાણે છોકરાંને ફરીથી રસી મુકાવવી પડે છે. પણ ત્રણ વખતથી વધારે વાર રસી મુકાવવાની કાયદાએ ફરજ રાખી નથી.

બીજાં દરદોની માફક Diphtheria કંઠરોહિણીનું દરદ પણ કુદરતી ઉપચારોથી મટી શકે છે અને માબાપોએ આ દરદથી ડરી બીજી પીડા–એન્ટી ટોક્સીન નામની રસીના ઝેરની વહોરવાની કશી જરૂર નથી.

બચ્ચાંનાં બધાં દરદો આરામ લાવવાનો અણીનો વખત (Curative crisis) બતાવે છે અને તેમને માટે બીલકુલ કાળજી કે ચિંતા કરવાની નથી.

દરેક દરદ (Diphtheria) કંઠરોહિણી, Measles (ઓરી, આછબડા) Scarlet fever (રાતડીઓ તાવ), typhoid fever કાળજવર વગેરેમાં બચ્ચાંને નમ કરી બારી બારણાં હોય તેવા ઓરડામાં સુનારવું અથવા હરફર કરવા દેવી. આમ જેમ બને તેમ વધારે વખત ફરવા દેવું જોઇએ. વધારે ઉત્તમ તો જો છોકરૂં નાગું ખુલ્લી હવામાં ફરે તો વધારે સારૂં, પાણીથી સ્નાન પણ કરાવવું તથા હોજરી ઉપર માટી બાંધવી જોઇએ. ડીફથેરીયા–કંઠરોહિણીના દર્દમાં માટી ગળાની આજુબાજુ બાંધવી જોઇએ. તેમજ છોકરાંને કંઈ ખાવા આપવું નહિ. જો આપવું તો ઘણું થોડું અને તે પણ ફળ કે સુકો મેવો. બને તો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડે પગે જવા દેવાં જોઇએ. આવી રીતે કરવાથી તમને જણાશે કે છોકરૂં કેટલું બધું જલદીથી સારૂં થાય છે અને પાછળથી તે કેટલું બધું આનંદી જણાય છે. સખ્ત તીવ્ર દરદ થવાથી શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય અને કચરો ઘણો નાશ પામે છે.

કુદરત વિરૂદ્ધના ઘણા રિવાજો——ખોરાકીની અયોગ્ય ચીજો, ખરાબ અને બંધ હવા હોય તેવાં ઘરોમાં રહેવું, અયોગ્ય રીતે કપડાં પહેરવાં વગેરે નુકસાન કરતા રિવાજોથી છોકરાંઓ પ્રથમથીજ ઘણાં નબળાં થાય છે. ઘણી વખત તો "દારૂનું ભૂત" પણ તેમને પ્રથમથીજ લાગેલું હોય છે. નિશાળોમાંજ છોકરાં મોટા લોકોનું અનુકરણ કરતાં શીખે છે. બીડી પીવા માટે કે દારૂ પીવા માટે શોખી કરતાં શીખે છે. જો માસ્તરો તરફથી તેમને સારો ધડો મળતો હોય તો ઘણોજ ફાયદો થવા સંભવ છે.

ઉપર બતાવેલી ખરાબ ટેવોથી અને હાલમાં અપાતા શિક્ષણના બોજાથી–છોકરાંઓના જ્ઞાનતંતુ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી તે નબળા પડી જાય છે, અને કામવાસનાઓની લાગણી જલદીથી પ્રદીપ્ત થાય છે, કે જેને અટકાવવાની તેમનામાં શક્તિ નથી હોતી. અને તેથી નાની વયનો ખરો મોટો શત્રુ–હસ્તદોષની કુટેવ–પેદા થાય છે. ખબરદાર માબાપો તરત આ હકીકત જાણી જાય છે કારણ કે છોકરાંઓ આ દોષની સામે પોતે શરમથી અને ગમગીનીથી લડત ચુપકીથી ચલાવે છે. તે વાત તેમનો શરમાળ ચહેરો જાહેર કર્યા વગર રહેતો નથી. આવા પ્રસંગે સજા કરવાથી કે વખાણ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુધારો કરવાની કોશિષ કરવી જોઇએ. શારીરિક સજા કરવાથી કશો ફાયદો થવાનો નથી. આ વખતે તો ખરો ઉપચાર પ્રેમ–હેત છે. માબાપે શાંતિથી તથા મમતાથી સારવાર કરવી જોઇએ, અને કુદરત, હવા, પાણી, અજવાળું, ખોરાક અને કસરતના યોગ્ય ઉપચારોથી દરદીને આ ગંભીર દરદના સપાટામાંથી બચાવી લેવો જોઇએ અને પરિણામે દરદી પાછો આનંદી અને સુખી થશે.

આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો છોકરાંઓ યુવાવસ્થાની ખૂબી અને આનંદ રહીત મોટાં થશે. જીંદગી એક બોજારૂપ થશે અને છોકરા તથા છોકરીઓમાં જે આનંદ અને ખુશાલી હોવાં જોઇએ તેને બદલે નબળાઈ, દીલગીરી અને જીવ વગરનાં સ્ત્રી પુરુષો આપણી નજરે પડે છે. છોકરાંઓ નાનપણમાં બિછાનું ભીનું કરે છે (પેસાબથી) એ ટેવ પણ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે કંઈ પણ મારઝુડ કર્યા વગર દુર કરી શકાય છે.

ફરી એક વખત ખુલ્લા પગે ફરવાની ટેવ વિષે હું કહું છું. આ ટેવ મોટા તેમ નાના બધા લોકોને માટે ઘણીજ સારી છે. અને નાનાં છોકરાંનો પોશાક પણ જેમ બને તેમ સાદો અને કુદરતી જોઇએ. 'વેસ્ટ' ખાસ કરીને છાતીને વધારે ગરમી માટે વાપરવામાં આવે છે તે બીલકુલ સારૂ નથી. છાતી પણ બીજા શરીરના ભાગો મુજબ હવાને લઈ શકે તેવો સાદો પોશાક છોકરાં માટે પણ રાખવો જોઇએ.

અવલોકનથી મારી ખાત્રી થઇ છે કે જે છોકરાંઓ ચાલુ રીતે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓ માનસિક શક્તિમાં પણ ઘણાં આગળ વધે છે, અને જે છોકરાં માનસિક શક્તિમાં નબળાં શરૂઆતમાં હતાં તેઓ પણ પાછળથી સશક્ત જણાયાં હતાં. વળી શારીરિક તકલીફ અને મહેનત–જે કે આપણી લશ્કરી તાલીમમાં અગત્યની બાબત છે તે પણ આવી જીંદગી ગાળનારાં છોકરાં મોટપણે ઘણી સહેલાઇથી કરી શકે છે અને લશ્કરી જીંદગીમાં પણ ઘણી નામના મેળવે છે. કુદરતી જીવનની આત્મા ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. આ વાત છોકરાંઓના જીવનમાં વધારે સારૂ રીતે દેખાઇ આવે છે. કુદરતી જીવન એ નીતિ અને આત્માની ઉચ્ચતાનો પાયો છે તેથી આપણે છોકરાંની કેળવણીમાં આત્માની ઉચ્ચતા તરફ પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

છોકરાંની કુદરતી કેળવણી કેવી હોવી જોઇએ એ અગત્યનો પ્રશ્ન છે.

માણસ જાત પ્રથમ તો પરમેશ્વરની મૂર્તિ સમાન છે તો તેની કેળવણી પણ એવી જોઇએ કે માણસ જાત જેમ બને તેમ પરમેશ્વરને મળતો વધારે થાય.

મહાપુરૂષ જીસસે કહ્યું છેઃ "તારે પરમેશ્વરને પૂર્ણ રીતે ખરા દીલથી, તારા આત્માથી અને તારા મનથી ચહાવો જોઇએ." વળી તેણે કહ્યું છે કે "તારા પડોશીને પણ તારા પોતાની

માફક ચહો." માથ્યુ ૨૨: ૩૭, ૩૯. ઉપલા શબ્દોમાં બધુ સત્વ આવી જાય છે. હાલ તો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની મદદ વડે કેળવણી આપવામાં આવે છે અને પરિણામે મગરૂરી અને અજ્ઞાનતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. હાલ તો આપણા અભ્યાસમાં આપણાથી હલકો જેનો અભ્યાસ હોય છે તેના તરફ આપણે હલકી નજરથી જોઇએ છીએ. હાલની કેળવણીથી બહારના દેખાવનું માત્ર જ્ઞાન વધે છે પણ અંતઃકરણ અને સ્વભાવ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. આત્મા ઉચ્ચતર થવાને બદલ પછાત પડતો જાય છે, અને જે લોકોને કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન ન હોય તેની બીલકુલ સુધરેલી વર્તણુક ન હોય તોપણ તેઓની વર્તણુક સાફ તથા ખરા દિલની હોય છે. જ્યારે હાલના જમાનામાં ભણેલાની વર્તણુક ખરા દિલની નથી. છોકરાંઓને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવવું જોઇએ. પરમેશ્વર અને માણસો તરફ પ્રેમ રાખવો જોઇએ, અને પ્રેમથીજ આપણામાં સારા ગુણો પેદા થાય છે. આપણા ભાઇઓ ગમે તેવી સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેમના તરફ એક સરખો પ્રેમ રાખવો જોઇએ. કારણ આપણે માણસ જાત તરફ પ્રેમ રાખીશું તો આપોઆપ પરમેશ્વર તરફ પણ આપણો પ્રેમ થશેજ. જે માબાપોમાં આવો સર્વ તરફ પ્રેમ હશે તેઓ પોતાનાં છોકરાઓમા તેવો સમભાવ પેદા કરી શકશે. આ પ્રમાણેજ ખરી કેળવણી અને સદ્‌ગુણની વૃદ્ધિ થઈ શકશે. અને છોકરાંઓને ઘણોજ ફાયદો થશે તેમજ જીંદગી સાર્થક ગણાશે.

કુદરતી જીવન અને સર્વ તરફ સમભાવ રાખવાથીજ છોકરાંની જીંદગી આનંદમય થશે અને તે કાયમનું સુખ પેદા કરશે, આવાં છોકરાં ઉપર દુઃખ કે દિલગીરી કદાપિ આવશેજ નહિ.

ઘણાં માબાપો હાલમાં ધારે છે કે નિશાળોમાં ઉંચી કેળવણી આપવાથીજ તેમનાં છોકરાં સુખી થશે. આ બાબતને માટે તેઓ બહુ વિચાર કરે છે અને અભ્યાસના વિચારમાં તંદુરસ્તીનો ભોગ આપવામાં આવે છે. ટુંકામા છોકરાં દુઃખી થાય છે, પણ પોતાનાં છોકરાંઓને મોટી મોટી જગાઓ અને માન, મરતબો મળે તે જોવાને માબાપો ઘણાં ઉત્સુક હોય છે. બહારના ડોળ અને ભભકાથી તમે ભુલાવા ખાશો નહિ. કારણ અંદરખાનેથી અસંતોષ માલમ પડે છે. ખરેખર તો જે માણસ તંદુરસ્ત છે ને સાદાઇમાં રહે છે, જેની હાજતો–જરૂરીઆતો બહુ ઓછી છે તથા પરમેશ્વરમાં ભરોસો રાખે છે અને માણસ જાત તરફ પ્રેમ છે, તેવો માણસ ખરેખર રીતે સુખી હોય છે.

આવી રીતે જે છોકરાંઓઉપર માનસિક બોજો પડે છે, તેઓ નબળાં થઈ જાય છે અને તેમના જ્ઞાનતંતુ પણ નબળાજ રહે છે. પરિણામે સારી આબરૂવાળી જગા તથા માન મરતબો મળે તોપણ દરદો અને નાઉમેદીના તેઓ ચાલુ ભોગ થઈ પડે છે. હાલમાં કેળવણીનો છોકરીઓ ઉપર પડતો બોજો વળી વધારે નકામો છે. છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને કુદરતે આટલી બધી માનસિક મહેનત માટે બનાવેલીજ નથી.

માબાપોએ સમજવું જોઇએ કે લોકોમાં ઉંચી પાયરીએ રહેવું તેમાંજ સુખ રહેલું નથી, પણ દરેક જણના અંતર આત્મામાંજ સુખ રહેલું છે. અને તેથી છોકરાંઓને જે ધંધામાં નાંખવાનાં હોય તે વિષે વિચાર કરીને વર્તન કરવું જોઇએ.

હાલના જમાનામાં સુધારાની ઝગઝગાટ તથા ભપકા અને શોધખોળના નવીન આનંદો તથા ભુલાવામાં નાંખે તેવી મોજમજાના સંજોગો ઘણા હોવાથી ખરી શાંતિ અને ખરાં સુખની શોધ બહુ મુશ્કેલ થઈ પડી છે. જે માબાપો સારાસારનો વિચાર કરી શકે છે અને

જેઓ ભૂલ ભરેલા વિચારોથી દુર રહે છે તેઓ તો હાલના સંજોગોમાં જેટલી જરૂરની હોય તેટલીજ કેળવણી પોતાનાં છોકરાંઓને આપે છે, અને તેમ કરવાથી આપોઆપ તેઓ માટે યોગ્ય ધંધો મળી આવે છે.

ફળફુલ પેદા કરવાનો અને તેવાજ બીજા નાના પરચુરણ ધંધા ભવિષ્યમાં ઘણીજ સ્વતંત્ર, સુંદર અને તંદુરસ્ત જીંદગી ગાળવાની તક આપે છે. ઉપર પ્રમાણે શાસ્ત્રીય નિશાળની કેળવણીથીજ જીવનસાફલ્ય થાય એવી આશા રાખી શકાય નહિ, પણ પ્રભુ ઉપરની આસ્તા તથા આપણા બંધુ તરફ ભ્રાતૃભાવ અને કુદરતી જીવનથીજ શરીર અને આત્માની અબાધિત વૃદ્ધિ થાય છે.

આ પ્રમાણે જીંદગીનું રહસ્ય છે. આ પ્રમાણે આપણે વર્તન કરવાનું શરૂ કરો. પ્રથમ આપણાં છોકરાંઓથીજ શરૂ કરો, તો હાલની સદીનું મોટું દર્દ—જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ—જતું રહેશે અને માણસ જાતને માટે એક નવુંજ ઈશ્વિરી સુખ પેદા થશે.

છોકરાંઓમાં વંશમાંથીજ ઉતરતી જુદી જુદી નબળાઈને લીધે, મન, શરીર અને આત્મા સંબંધે તફાવત માલમ પડે છે. અને માબાપો જો જોરજુલમથી આવા તફાવત દુર કરવાની કોશિષ કરે તો પરિણામ ભયંકર આવવા સંભવ છે.

માબાપોએ કુદરત તેમને છોકરાંઓ જેવી સ્થિતિમાં આપે તેવાં સ્વીકારી ઉપર બતાવ્યા મુજબ કુદરતી રીતે ઉછેરે અને પરમેશ્વરના ઉપકારસહ પરિણામ જે આવે તેનાથી સંતોષ માને તેમાંજ સુખ રહેલું છે. કેળવણીની બાબતમાં પણ કુદરતને પૂર્ણ રીતે પોતાની ક્રિયા કરવા દેવી એજ વધારે ઉત્તમ છે.

કુદરતી ઉપચારથી સાજા થયેલ દરદીનાં ખરાં દષ્ટાંતો.

દરદીઓ સાજા થવાના રિપોર્ટો, આભાર દર્શાવનારા દરદીઓના પત્રો વગેરે હમેશાં બહુ વજનદાર હોતા નથી. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે અકુદરતી એવી દવાઓ વગેરેના ઉપચારથી વ્યાધિ મટી ગયાનો આભાસ પેદા કરી દરદીને થોડા વખત સુધી છેતરી શકાય છે. આવી રીતે દવાઓનો ઉપયોગ કરી પ્રકટ દરદને શરીરમાં દબાવી દેઈ કોઈ બીજા વધારે ભયંકર દરદમાં તેનું રૂપાન્તર કરી શકાય છે. આવી રીતે સ્વરૂપ બદલીને દેખાઈ આવતું બીજું વધારે ગંભીર દરદ હમેશ તરતજ પ્રકટ થઈ આવે એવો કાંઈ નિયમ નથી, અને તેની ભયંકરતા વધારે છે એવું બધા દરદીઓ સમજી શકે એમ પણ બનતું નથી. છતાં દવાઓ વડે દબાવી દીધેલાં દરદો પાછળથી થોડા વધારે સમય પછી ઘણાજ વધારે ભયંકર સ્વરૂપમાં બહાર નિકળી આવે છે એ વાતમાં લેશ પણ શંકા નથી. ઘણા દરદીઓ, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈવાળા દરદીઓ, કેટલીક દવાઓના ઉપાયથી પોતાને સાજા થયેલા જુએ છે, અને તરત તે દવાનાં વખાણ કરનારા આભારપત્રો લખી નાંખે છે, પણ પાછળથી તેઓને પોતાની ભ્રાન્તિ અને ભૂલ જડી આવે છે, અને વધારે ગંભીર વ્યાધિના પંઝામાં સપડાઈ કડવો પશ્ચાત્તાપ વેઠવો પડે છે.

દેશી વિદેશી પેટંટ દવાઓવાળાઓ પૈસા કમાવા ખાતર ભોળા લોકોને છેતરવા માટે કેવી નીચ યુક્તિઓ વડે દરદીઓ પાસેથી ખોટાં અગર બેહદ અતિશયોક્તિવાળાં સર્ટિફીકેટો મેળવે છે, અને કેટલાક તો તેવાં કેટલાંએ સર્ટિફીકેટો પોતાને હાથેજ લખી કહાડે છે, એ

વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણી આંખો કાંઇક ઉઘડે છે, અને તેવા પ્રપંચી લોકોની જાળમાં ફસાતાં આપણે બચીએ છીએ.

એટલા માટે કયી ઉપચાર પદ્ધતિઓ કુદરતના કાયદા, હેતુ અને બંધારણને અનુસરતી છે તે બરાબર સમજી લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. કારણ કે સર્વાંશે કુદરતના દૈવી નિયમોનેજ અનુસરી કામ લેનાર ઉપચારોની સહાયતાથી હમેશાં લાભજ થાય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ તથા વ્યાધિનો વિનાશ થાય. આવા નિયમ પર ઉપચાર ચાલતા હોય તે વખતે દરદીના શરીરમાં ગમે તેવાં વિચિત્ર, હેરાન કરનાર, તથા આ વિદ્યાના ઉંડા અભ્યાસ વગરનાં મનુષ્યોથી તેનો શુભ ઉદ્દેશ કદાચ મુદ્દલ ન સમજી શકાય તેવાં ચિન્હો કે લક્ષણો દેખાવા લાગે છતાં તેથી ગભરાવાનું નથી. કારણ કે બુદ્ધિપૂર્વક કુદરત માતાને અનુસરતાં અંતે લાભ અને આનંદજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે.

આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવેલ ઉપચારની પદ્ધતિ પર જનસમુદાયનો વિશ્વાસ બેસાડવાની ખાસ અગત્ય છે, કારણ કે આ ઉપાયો સંપૂર્ણ રીતે કુદરતના શુભ ઉદ્દેશોને અનુસરનારા અને સહાય કરનારા છે. આ સિવાય અન્ય કોઇ પણ સ્વાર્થી હેતુથી આ ઉપચારોની હિમાયત અમારા તરફથી કરવામાં આવી નથી. દરદીઓને પોતાના તરફ ખેંચવાનો અને તેમની પાસેથી પૈસા મેળવવાનો હેતુ આ પુસ્તક લખનારનો નહિ હોવાથી, પણ ઉલટું દરેક માણસ પોતાનોજ ઉપચારક કે વૈદ્ય બને તેવો આશય હોવાથી અત્રે ગ્રંથકર્તાને મળેલા આભાર દર્શાવનારા પત્રો, અને સાજા થનાર દરદીઓના વગર માગે લખાઇ આવેલા રિપોર્ટો (જે પત્રો અને રિપોર્ટોનો દરરોજનો પ્રવાહ હજુ ચાલુજ છે તે) છાપીને જગા રોકવામાં નહિ આવે. ફક્ત "જંગબોર્ન" અથવા "**નવજીવનાલય**"માં આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવાથી સાજા થયેલા દરદીઓનાં Typical દૃષ્ટાંતોજ ફક્ત વર્ણવવામાં આવશે કે જેથી પ્રતિપાદીત સિદ્ધાંતો વધારે સરળતાથી લક્ષમાં ઉતરે. વળી જ્યાં જરૂર જણાશે ત્યાં ટુંક ટીકાઓ કે સુચનાઓ પણ અમે ઉમેરીશું.

સોજા સાથેનો સંધીવા.——બ૦ ગામના એક જ. ર. નામના માણસના સાંધાઓ સુજી જઈ વાથી અટકી ગયા હતા (Inflammatory Rheumatism). આ કેસ ઘણો ગંભીર હતો, કારણ કે આજ શખ્સને છ માસ ઉપર આજ દરદ થયેલું હતું, અને વળી તેનું શરીર તમાકુના ઝેર ' નિકોટાઇન 'થી પરિપૂર્ણ બનેલું હતું. દદીને અસહ્ય વેદના થતી હતી; તેનાં અંગો, અને ખાસ કરીને બન્ને હાથ, સુજીને વાથી અવળા ફરીને વળી ગયા હતા. ત્યાંના હુંશિયાર ગણાતા દાક્તરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે દરદીને સાજા થતાં ઘણીજ લાંબી મુદત લાગશે તેથી તેને ઇસ્પીતાલમાં મોકલી દેવાની તજવીજ તે કરતા હતા, અને દરદીને જરા પણ પવન ન લાગવા દેવાની દાક્તરે ખાસ ચેતવણી આપી હતી. છતાં અમારી સુચના પ્રમાણે ચોમેરથી હવા અને પ્રકાશ છુટથી આવ જા કરી શકે તેવા એક ઝુંપડા Light-and-air cottage માં દરદીને લેઈ જઇ રાખવામાં આવ્યો. તે વખતની ઋતુ સમશીતોષ્ણ હતી. એક વખત તો દરદીએ પહેરેલાં બધાં કપડાં કાઢી નાંખીને તે દરદીને તાજી સ્વચ્છ માટીવાળી જમીન પર કેટલેક વખત સુવારવામાં આવ્યો. આ રીતે તેને "વાયુ અને પ્રકાશનું સ્નાન" મળ્યું. તે ઉપરાંત ખુલ્લી હવામાં તેને "નેચરલ બાથ અથવા કુદરતી સ્નાન" (જે શી રીતે લેવું તે અગાઉ એક પ્રકરણમાં વર્ણવી ગયા છીએ તે) પણ લેવરાવવામાં આવતું. વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન અને આતપસ્નાન એટલે "સનબાથ"

તેને દિવસમાં ઘણીક વાર લેવરાવવામાં આવતાં અને ખુલ્લી હવામાં પાણીનું સ્નાન એક વખત દરરોજ કરાવવામાં આવતું. આવાં દરેક સ્નાનના ઉપચાર પછી દરદીના શરીરમાં પુરતો ગરમાવો લાવવા માટે તેને ઉનની કામળીઓથી ખુબ ઢાંકી દેઈ પથારીમાં સુવારવામાં આવતો એટલે દરદીને ખૂબ પરસેવો વળતો. ખોરાકમાં દરદીને નટ્સ Nuts (બદામ—ચારોળી જેવી મીજો), તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ, માંખણ, અને કોઈ કોઈ વાર જરા રોટલો રોટલી આપવામાં આવતાં હતાં.

આવી સારવારથી પહેલેજ દિવસે દરદીની વેદના ઓછી થઇ, બીજે દિવસે તેનાં અંકો સીધાં થયાં, અને પાંચમે દિવસે તો દરદી ફરવા લાગ્યો, અને નવમે દિવસે તો તે પોતાને ધંધે રોજગારે વળગ્યો.

એક પખવાડીયા સુધી સાજા રહ્યા પછી આ દરદીએ પોતાની જુની અને નુકશાનકારક કુટેવો પાછી શરૂ કરવાનું અવિચારી અને અક્ષમ્ય પગલું ભર્યું, અને માંસ ખાવું, દારૂ પીવો, અને તમાકુ ફુંકવાનું આરંભ્યું. છતાં તેનું દરદ એવી તો સારી રીતે મટી ગયું હતું કે તે દરદે ફરી ઉથલો ખાધો નહિ.

જ્ઞાનતંતુનાં ગંભીર દરદો.——બ૦ શહેરના રહેનાર એ. એસ. ને નવ વરસથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો Nervous disorders ઘણાંજ હેરાન કરી રહ્યાં હતાં. આ વખતે તે કામ કરવાને તદન અશક્ત બની ગયો, અને તેને તાણુ આવવા લાગી, અને જમીન પર પડી જઇ તે બેભાન થઈ જવા લાગ્યો. દરદી આથી નિરાશામાં ગરકાવ થઈ ગયો. કેટલાક ઘરગતુ અને દાક્તરોના ઉપાયથી કંઇક લાભ થતો જણાયો પરંતુ દરદ જાયુને માટે મટયું જ નહિ. આવી સ્થિતિમાં અમારા ઉપચાર શરૂ કરતાં થોડાંજ અઠવાડીયાંમાં ચોક્કખો લાભ દેખાવા લાગ્યો. ઉપાયોઃ—વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન લેવા માટે માત્ર લંગોટી મારી બાગ અને વાડીમાં ફરવું, ગરમ ઋતુ હોવાથી દરદી લગભગ આખો દિવસ આ પ્રમાણે ફરતો અને વિશ્રાન્તિ લેતો, તે ઉપરાંત "નેચરલ બાથ", અને માટીના ઉપચાર, ખોરાકઃ—બદામ જેવી મીજો, તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વગરનું દુધ, માંખણ, અને જરા રોટલો રોટલી. બપોર થતાં સુધી તો આ દરદી કાંઇ ખોરાક લેતો નહિ. વગર પથારીએ તાજી માટીવાળી જમીન પર સુવાનું આ દરદીને બહુજ પસંદ પડી ગયું. આ રીતે અઢી મહિના ઉપચાર ચાલ્યા એટલામાં તો તે દરદીમાં આશ્ચર્યકારક તાજગી અને કામ કરવાનું જોર આવ્યાં. આ દરદીનું તો ખાસ માનવું એમજ હતું કે જ્ઞાનતંતુનું બળ Nerve-power મેળવવાનાં જાતજાતનાં ફોકટ ફાંફાં માર્યાં પછી, જે કુદરતી ઉપચારો વડે પોતે ફરી તાજો, બળવાન અને ઉત્સાહી બન્યો તેમાં જમીન પર ઉંઘવાથી ખાસ વધારે લાભ થયો હતો. આ દરદી જણાવે છે કે આખી જીંદગીમાં પૂર્વે તેણે કદિ આટલું જોર અને સ્ફુર્તી અનુભવ્યાં નહોતાં. પોતાને ઘેર ગયા પછી પણ ઘણાજ ઉત્સાહથી આ દરદીએ બની શકે તેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી ઉપચારો (જેવા કે સ્નાન, ફળાહાર, બપોર થતા સુધી કાંઇજ નહિ ખાવાનો નિયમ, બારીઓ ખુલ્લી રાખીનેજ સુવાનો નિયમ, પોતાના ઓરડામાં હવા-પ્રકાશના સ્નાનનો લાભ મળે તેમ ખુલ્લા દિલે ફરવું, ઇત્યાદિ) ચાલુ રાખ્યા. છતાં પણ અમારા આરોગ્યમંદિરના જેવી તાજી માટીવાળી જમીન પર સુવાની સવવડ પોતાને ઘેર ન મળવાથી તેને કેટલોક અસંતોષ રહેતો હતો.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
धन्वेर्यविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.]   સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૫.   [અંક ૯ મો.

THE TWO GLASSES.

(By Ella Wheeler Wilcox).

There sat two glasses, filled to the brim,
On a rich man's table, rim to rim.
One *was ruddy and red as blood,*
And one was as clear as the crystal flood.

Said the glass of wine to his paler brother:
'Let us tell tales of the past to each other.
I can tell of banquet, and revel, and mirth,
Where I was king, for I ruled in might;
And the proudest and grandest souls on earth
Fell under my touch, as though struck with blight
From the heads of kings I have torn the crown;
From the heights of fame I have hurled men dow
I have blasted many an honoured name;
I have taken virtue and given shame;
I have tempted the youth, with a sip, a taste,
That has made his future a barren waste,

Far greater than any king am I,
Or than any army, under the sky.,
I have made the arm of the driver fail,
And sent the train from its iron rail.
I have made good ships go down at sea,
And the shricks of the lost were sweet to me.
Fame, strength, wealth, genius, before me fall,
And my might and power are over all.
Ho! ho! pale brother', laughed the wine,
'Can you boast of deeds as great as mine?'

Said the glass of water: 'I cannot boast
Of a king dethroned or a murdered host;
But I can tell of hearts that were sad,
By my crystal drops made light and glad;
Of thirsts I have quenched, and brows I have laved;
Of hands I have cooled and souls I have saved.
I have leaped through the valley and dashed down the mountain;
Slept in the sunshine and dripped from the fountain.
I have burst my cloud-fitters and dropped from the sky,
And everywhere gladdened the landscape and eye.
I have eased the hot forehead of fever and pain;
I have made the parched meadows grow fertile with grain;
I can tell of the powerful wheel o'the mill,
That ground out the floor and turned at my will;
I can tell of manhood, debased by you,
That I have uplifted and crowned anew.
I cheer, I help, I strengthen and aid,
I gladden the heart of man and maid;
I set the chained wine–captive free,
And all are better for knowing me.

These are the tales they told each other,
The glass of wine and its paler brother,
As they sat together, filled to the brim,
On the rich man's table, rim to rim.

THE SIGNBOARD.

(BY ELLA WHEELER WILCOX).

I will paint you a sign, rumseller,
And hang it above your door;
A truer and better signboard,
Than ever you had before.
I will paint with the skill of a master,
And many shall pause to see
This wonderful piece of painting,
So like the reality.

I will paint yourself, rumseller,
As you wait for that fair young boy,
Just in the morning of manhood,
A mother's pride and joy.
He has no thought of stopping,
But you great him with a smile,
And you seem so blithe and friendly,
That he pauses to chat awhile.

I will paint you again, rumseller,
I will paint you as you stand,
With a foaming glass of liquor
Extended in your hand.
He wavers, but you urge him——
Drink, pledge me just his one!
And he takes the glass and drains it,
And the hellish work is done.

And next I will paint a drunkard——
Only a year has flown,
But into that loathsome creature
The fair young boy has grown.
The work was sure and rapid.
I will paint him as he lies

In a torpid, drunken slumber,
Under the wintry skies.

I will paint the form of the mother
As she kneels at her darling's side,
Her beautiful boy that was dearer
Than all the world beside.
I will paint the shape of a coffin,
Labelled with one word—'Lost.'
I will paint all this, ruseller,
And will paint it free of cost.

The sin and the shame and the sorrow,
The crime and the want and the woe
That are born there in your workshop,
No hand can paint, you know.
But I'll paint you a sign, rumseller,
And many shall pause to view
This wounderful swinging signboard,
So terribly, fearfully true.

The Docter......of Diseases.

(BY F. T. BROOKS).

It is here, in this plain matter of health and sickness, that the lunacy of our 'civilised' Human Race may perhaps best be seen and felt.

You wife falls ill——with what may later be diagnosed as typhoid fever, small-pox or what not. Every half-educated person might be expected to know, by now, that your wife has cought the infection from tainted food, or drink, or air in which minute disease-germs derived from some other sick person or animal——carried about by flies, blown about with the dust——have been proliferating. Or perhaps she has been inoculated by some insect, carrying the infection in its life-juices. Your wife is now an active focus of the same dangerous growth

capable——unless strictly isolated, surrounded with a purifying ring of defences——of infecting the whole town. Hence the prime concern of the whole *res publica* is not the saving of your wife. It is the protection of the public against infection from her. Do not say that this is cruel (to your wife or you). Had the *res publica* known and managed this more thoroughly, infection would never have reached your wife at all, and you would have no occasion to complain.

But now, what do you think, feel, do instinctively? Do you care a brass farthing for the *res publica?* You would gladly damn the *res publica* root and branch, rather than see your wife die. You do not care where the morbid products of her body go, or whom else they contaminate, so long as it is not yourself or your children, or someone known to you. What you do is simply this:

You run for the doctor.

*** *** ***

Who, and what, is this doctor?

He is essentially a man who has studied diseases, and the action of drugs upon diseases. He is a **doctor of diseases,** a man who prescribes drugs for the suppression or alleviation of disease-symptoms. He thus earns his livelihood by lying in wait for disease, praying (consciously or subconsciously) that disease may arise in his neighbourhood——otherwise he and his dear ones will starve——and then 'answering the call,' doing his best to suppress the disease or tide the 'patient' through it. In the end he is paid, by the patient or the patient's family, not according to the result of his treatment but according to the time and trouble taken by him, whether the patient recovers or not. Thus, if the doctor can make a disease last six weeks, and visit his patient every day (presuming that the patient can pay) he will be entitled to 42 times more than if he had paid a single visit, and left clear advice and instructions with some literate member of the family, with due caution to send for him at once in case of complication.

Now, mind you, the doctor has his own wife and children to look after; the world-muddle treats him no better than it does you. Medicine is, in all civilized countries, an overcrowded profession——not that *all* disease is properly attended to (far from that!) but that there are already more doctors than can conveniently live on what really sick people of moderate means, in a normally healthy society, have to spare for them. What would you think of a doctor who would starve his own wife and children by dealing with your wife's case in a single visit, or perhaps half a dozed at most, when he can just as well persuade you to have forty-two visits (most of them quite superfluous), and is convinced that you will somehow manage to 'foot the bill'? A doctor who would refrain from exploiting you (to some extent) under such circumstances would be scarcely less eccentric than you yourself would be if you buried your wife in quicklime to start with, and thus relieved the *res publica*, once for all, of any anxiety on her account.

The doctor (of diseases) is therefore a man whose interest lies in exploiting your ignorance of the human body and its requirements. The doctor requires (or should require, as in duty bound to those he must maintain) that you and your wife and children shall be as ignorant as possible, and shall eat, dress, live as blunderingly as possible, so that you may all be ill as often and as long as possible. Provided you and they are ill as often and as long as possible, he will do everything in reason and use all possible skill to save your life and theirs: for even the richest 'patient' is of no use to him, once dead.

So much for the 'dark side' of an indispensable, and deservedly honoured profession.........in our present World-muddle.

Let us now look for the bright side, that we may help it to be born.

*** *** ***

Inside this social incubus of the 'doctor of diseases,' hidden as fairy sylph inside an ugly grub, there lies gestating——quickening unto birth as Civilization slowly quickens in her vast barbaric womb, and part of her——an altogether different crea-

ture, whose interests are the interests of the *res publica*, and not its ailments; whom the very presence of disease within his area of responsibility must put to shame, and whose sole aim (which means starvation to our poor doctor of diseases) is the perfect health of all around him. I mean

The Officer of Health.

Let us make quite sure that our realization of the paradoxical nature of the doctor's profession (paid only for the healing of diseases, *therefore requiring* diseases to crop up as a hairdresser requires hair) implies no specific blame. It is only one aspect of the madness of the world, a small part of the mighty muddle which we must all combine to put an end to. Every sane doctor is, even to-day, an officer of health to some extent—— to the extent that the muddle allows. Let us all love, within our doctor friends (and I have many) the lovely Psyche of which their present function is the grub.

When people are taxed of a due portion of their incomes to maintain, amongst other public services, a trained officer of health for every ten or twenty households, not to tinker with diseases, but to help steer though a life of perfect health a hundred or two hundred fellow-citizens and friends, both young and old, (and their surroundings, animal, vegetable, mineral), and be held answerable to the State for the least preventible indisposition among them,——then and then only will be the time for beginning to talk of civilization.

Prejudices about the Liver.

(BY DR. E R. MORAS, M. D.).

The liver is a physical and medical junk shop. It is made to carry the burden of ignorance and blunders in matters of health and sickness. If one is bilious or out-of-sorts the liver is blamed——but it's quite immaterial to the liver; for, being a part of your anatomy, what's the difference? .

Unlike many or most other organs, the liver is in business for itself aud engaged in the manufacture of food or fuel for the

rest of the economy. Incidentally she produces a by-product called bile, which is not desirable as regards her own needs, but is essential to the requirements of the blood on the one side and the bowels on the other. As long as bile is of the right consistency and nothing obstructs its passage into the duodenum, it occasions no trouble. Otherwise visible jaundice, or some form of bilious attacks or sick headache, follow. Hepatic colic or gall stones may and often do result.

But the commonest source of liver compliants is in the fact that glycogen is formed and stored away in the liver. Glycogen is a form of sugar, and constitutes the important fuel of the body. Work or exercise burns it up. It accumulates with eating and inactivity or laziness.

The liver cells cannot accomodate an excess of glycogen without discommodating themselves; without impairing their function in other directions. As nothing can remain at a standsill in the body without undergoing decomposion, any excess of glycogen over and above the actual needs of the system is decomposed into various organic acids or transformed into useless fat——either of which requires a certain proportion of the blood's mineral or electrolytic elements or compounds to neutralize or satisfy. *Anything which robs the blood or tissues of these bodies* tends to increase the acidity of protoplasm——and protoplasm cannot become acid and survive. For, the natural resistance of protoplasm and nucleus to poisons or disease rests in its alkalescence (opposed to be coming "acid").

In order to make room for any excess of glycogen the liver cells must displace an equivalent amount of bile either into the small intestine or back into the blood or lyphatic vessels. Besides, this condition hampers the secreting and excreting function of the liver. Hence the occurrence of nervous troubles, headaches, bilious attacks, sciatica or other forms of neuralgia, or stomach pains with or without spells of vomiting——not to mention a great variety of obscure conditions produced in the overies or womb. The fact that one's liver may manufacture more bile than one may think it should does nor account for any of the ills which

are ascribed to the liver. The liver as such cannot possibly manufacture too much bile unless it is supplied by the blood with too great an abundance of the chemical constituents which go to make up bile. The liver does not create bile or glycogen; but if it is crowded with raw material from the blood and the stomach it keeps open shop night and day and turns out "goods" after any old fashion and dumps part of them back into the blood, for the nerves' and brain's and complexion's benefit, and part into the bowels or stomach, for the doctor's benefit.

Bile acids are great mischief-makers, but have not been as yet sufficiently recognised as such by physicians in the treatment of diseases. Professional and public minds have been too saturated with uric acid notions to permit of any special attention being given to hundreds of other organic acids which are formed in the body and which are considerably more injurious than uric acid. To enumerate these and go into details regarding their origin and action in different diseases would take unnecessary time and space; for, irrespective of their names and chemical constitutions, they one and all arise from the same "radical" or nucleus, and they one and all combine in the blood and tissues with inorganic elements and are eliminated as water, carbon dioxide and ammonia compounds. So that, whatever mischief they produce in their journey through the blood and tissues they produce it in the same way and as one individual poison or compound or acid——as you have read elsewhere in this book.

If you wish to obtain a fair idea of the state of your blood in regard to containing a surplus of biliary poisons——look at the white of your eyes in good daylight. If your system is fairly free the white around the pupil muscle will appear glossy with a tendency to bluish; and glossy white with tendency to pink in the corners. If the white of your eye appears tinted yellowish or lemon shade, you'll hear of it some day if you are not already troubled somehow.

શ્રી આનન્દ લહરી.

(લેખકઃ—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

અગ્રવાકય:—આ લઘુતમ આનંદ સમુદ્રની લહરી મહાનુભાવ **શંકરાચાર્યજીનાં** બ્રહ્માનન્દાવર્ણવમાંથી ઉદ્દભવેલી છે. એ કયા શંકરાચાર્યે એ માટે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાતું નથી. આદ્યભાષ્યકાર આચાર્યની કૃતિ હો યા પછીની ગાદી ઉપર બીરાજેલા વિદ્યારણ્ય સ્વામી યા તેવાજ શુભ ગુણગણાલંકૃત આચાર્ય હો ! પણ કૃત્રિમ ઉર્મી નથી; હૃદયોર્મી છે.

ઉદ્દેશ:—શ્રીમદ્ ભગવદ્દગીતાની પેઠે આનો ઉદ્દેશ એક લક્ષબિન્દુ ઉપર છે. વિધવિધ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિનો અન્તરાય વચમાં આવે પણ ' **मनस्वीकार्यार्थी गणयति न च दुःखं न च सुखम्**, એ રાજર્ષિ ભર્તુહરિના વાક્ય પ્રમાણે બ્રહ્મજ્ઞાની પુરૂષ પોતાની આત્મનિષ્ઠા સ્વરૂપ લક્ષબિન્દુને ચૂકી અન્ય પથગામી નથી થતો. ભગવાને પણ આજ નિષ્ઠા અર્જુનને સમર્પી છે. કહ્યું હતું કે હે અર્જુન ! ત્હારી કીર્તિને માટે યુદ્ધ કર ! ત્હારા પુરૂષત્વને માટે યુદ્ધ કર ! ત્હારા ધર્મને માટે યુદ્ધ કર. નાસ્તિકોનો મત સ્વીકારીને પણ યુદ્ધ કર ને આસ્તિકોના સિદ્ધાન્તો હૃદયમાં ઉતારીને પણ યુદ્ધ કર. અધર્મગ્રસિત કૌરવોને તું માર. એમજ શ્રી આનન્દ લહરિનો ઉદ્દેશ છે. નગરમાં જા ! નગરના લોકોને જો. મ્હેલ ઉપર નિવાસ કર, અગર રાનમાં પડી રહે. પણ હે ભાઈ ! ગુરૂની દીક્ષાવડે જ્ઞાનનિષ્ઠ થઈ આત્મનિષ્ઠાથી ચલાયમાન થઈશ નહિ. સત્ય આત્મજ્ઞાની પુરૂષ બ્રહ્મભાવના સેવી અન્ય પ્રતિ દીલડાને દોરાવેજ નહિ.

એક સતીનું દૃષ્ટાન્ત આપ્યું કે અમુક સતી પૂર્ણ પતિવ્રત પારાયણ હતી એથી એવાં આચરણ રાખવા માટે અન્ય મહિલાઓએ ગુણ ગ્રહણ કરવો જોઇએ. એમ બ્રહ્મનિષ્ઠાના દૃષ્ટાન્તવડે સર્વે શુભ કાર્યાર્થીએ એમ ધડો લેવો કે અમારે અમારા ઉપર આવતાં અસંખ્ય વિઘ્નો વેઠતાં પણ ગ્રહીત માર્ગેથી ચલિત થવું જોઈતું નથી.

અર્જુનને પ્રથમ લડવામાં પરિશ્રમ પડયો પણ અન્તે તો આરામજ પ્રાપ્ત થયો છે. વિદ્યાર્થીને પ્રથમ ભણતાં કષ્ટ વેઠવું પડે છે. પરિણામે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પતિવ્રત પારાયણ પ્રમદાને શુદ્ધ આચરણ રાખતાં અસહ્ય મનોનિગ્રહ કરી ઇન્દ્રિય વિજય કરી એકનિષ્ઠા રાખવી પડે છે, પણ અન્તે પ્રભુના દરબારમાં તેને મનમાન્યું સુખ સાંપડે છે.

તદ્વત્ શુદ્ધ કાર્યારંભીને પ્રથમ કષ્ટ પડે. લોકો નિન્દા કરે. અન્ય વિષય સુખો તેના દીલને ડોલાવે છતાં જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વકાર્યમાંજ પ્રવીણતા રાખી આગળ ચાલે છે ત્યારે તે સ્વકાર્યમાં વિજય મેળવે છે.

મહાત્માઓનાં વચનો વ્યવહાર અને પરમાર્થ ઉભયને ઉપદેશ આપનારાં હોય છે. આનંદ લહરીમાં દર્શાવેલાં વિઘ્નો વચમાં આવે, દુઃખ દીલ ડોલાવે, સુખ સ્વકાર્ય તજાવે પણ શ્રેયઃસાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી.

આનંદ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો બધા શિખરિણી છે. ભાષા સરલ છે તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક સુંદર ટીકા છે. પણ શોકની વાર્તા છે કે, આજકાલના આર્ય લોકો પોતાની આર્યભાષા જાણતા નહિ હોવાથી ગુજરાતીમાં સમશ્લોકી ભાષાન્તર કર્યું છે.

બન્ધુઓ જાણે છે કે આર્ય ભાષા અતિ કઠીન છે. એટલે તેના અક્ષરે અક્ષરનું ભાષાન્તર કરવું અતીવ ગહન છે. છતાં આ સ્તોત્રનું માધુર્ય જોઈ ભાષાન્તર કરવા મન થયું ને ઇશ્વિરે કર્યું કરાવ્યું. મ્હેં નિમિત્ત લીધું. આજ હેતુથી કેટલાક ઠેકાણે વધુ શબ્દોને સંકોચી ઓછા શબ્દોએ નિભાવી લીધું હશે. જેમકે **मुनिर्नव्यामोहं भजति गुरुदीक्षा क्षततमाः** અહિં **गुरुद्दिक्षा क्षततमाः** ના બદલે **पुनित**. એટલોજ શબ્દ મૂક્યો છે. કારણ કે ગુરૂની દીક્ષાથી પાપ નાશ પામેલો એના બદલામાં 'ગુરૂદીક્ષાધારી પુનિત મુનિ' એ કાંઈ ઝાઝો ફેરફાર કહી શકાય નહિ. યદ્યપિ આમ છતાં જ્યાં ઠીક લાગે તે ઇશ્વિરની પ્રેરણાનું ફળ અને જ્યાં દોષ લાગે તો મ્હારી મન્દ મતિનું ફળ સમજવું.

વળી જ્યાં વધુ સંસ્કૃત શબ્દો આવ્યા છે ત્યાં ટીપ્પણી મૂકી છે. સંસ્કૃત શબ્દ વધુ રાખવાનાં પ્રયોજન બે છે એક તો વધુ સંસ્કૃત શબ્દો વાંચનમાં વારંવાર આવવાથી ગુર્જર બન્ધુઓને સંસ્કૃત સુગમ થઈ પડે અને અન્ય અમારી અલ્પ મતિનો પરિપાક !

શિખરિણી છંદ.

પુરે લોકે જોતો નરયુવતિ નામાકૃતિ [1]ભર્યા,
[2]સુવેશી સોનાના વિભુષણવડે શોભિત ઘણાં;
[3]સ્વયં [4]સાક્ષી [5]દ્રષ્ટા પણ જન વિષે નિત્ય રમતો,
ગુરૂદીક્ષાધારી હતતિમિર મોહી નથી થતો. ૧

વને વૃક્ષો જોતો દલફલ ભરી ડાલી નમિયાં,
ઘણી છાયાવાલાં બહુ કુજીત જ્યાં પક્ષી રમીયાં;
વળી રાત્રિ દિને અવનિતલ [6]શય્યા કરી સુતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત [7]મુનિ મોહી નથી થતો. ૨

કદાચિત્ [8]પ્રાસાદે કદી કદિક ઘોળાં ઘર વિષે,
કદાકાળે [9]શૈલે કદિ સરિત કંઠે નદી તણે;
મહાત્મા લોકોની [10]પરણકુટિમાં ક્યાંક વસતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૩

કદા બાલો સાથે કરથી દઇને તાલી હસતો,
તથા કોઇ કાલે ચતુર તરૂણી સાથ રમતો;
કદા વૃદ્ધો સાથે દુઃખી [11]થઈ યુવાનોથી વદતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૪

કદી વિદ્વાનો શું કઠિન નિગમાવાદ[12] કરતો,
કવિના સંગાથે રસિક [13]કવિતાલાપ રટતો;
તથા [14]તાર્કિકોમાં વિવિધ અતિ તર્કો [15]પ્રલપતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૫

---

૧ નર=યુવતિ=નામ=અને આકૃતિભર્યા. ૨ સારા વેશ વાળાં. ૩ પોતે. ૪ તટસ્થ. ૫ જોનાર. ૬ પૃથ્વીનું તળ એજ શય્યા. ૭ ઇન્દ્રિયજીત પુરૂષ=જ્ઞાની મહાત્મા. ૮ દેવાલય. ૯ પર્વત. ૧૦ વૃક્ષનાં પાંદડાંવાળી ડાળીઓથી બનાવેલું ઋષિઓનું નાનકડું ઘર. ૧૧ વૃદ્ધોની સાથે દુઃખી થઈ વૃદ્ધ જન ચિંતા કરે છે તેમ ચિંતાતુર જેવો જણાતો. ૧૨ શાસ્ત્રના વાદો ૧૩ કવિતાનું ઉચ્ચારણ. ૧૪ નૈયાયિક=ન્યાયશાસ્ત્રના જાણનારા. ૧૫ ધ્યાનનો અભ્યાસ.

કદી ધ્યાનાભ્યાસે[1] કદિક કદી, પૂજા વિલસતાં,
સુગન્ધી સદ્દપુષ્પે વિમલ દિલથી ખાસ કરતાં;
ખુશી ચિત્તે ખાંતે સ્તુતિ પ્રભુની સ્નેહે ઉચરતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
શિવાની શંભુની અગર હરિની કોઇ દિવસે,
કદી આ ભાનુની ગણપતિની કોઇ સમયે;
ઝરાવી અશ્રને નયનથકી નામાલિ[1] જપતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદી ગંગાજીના કદિય કદિ કૂપોત્થિત[2] જલે,
તલાવો માંહીના ગરમ અથવા શીત સલિલે;[3]
કદી ભૂતિ[4] કેરાં કપુર સરખી સ્નાન કરતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદાપિ જાગીને વિષય કરણેથી[5] વિહરતો[6],
કદી સ્વપ્નામાંહી વિષય સુખડાંનેય ભજતો;
કદી તો ઉંઘીને અદ્વિતિય સુખ સ્વાનુભવતો[7],
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદી નાગો અંગે કદિ કદિક દિવ્યામ્બર[8] ધરે,
કદી તો સિંહોનું ચરમ[9] ધરી લેતો કટિ તટે;
[10]મનસ્વી [11]નિઃશંકી સ્વજન હૃદયે સુખ ધરતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદી સત્વે રહેતો કદી કદી રજોગુણ ગ્રહતો,[12]
તમો વૃત્તિવાળો ત્રણ ગુણ વિના ક્યાંઇ ફરતો;
કદી તો સંસારી શ્રુતિપથવિહારી[13] કદી થતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદી કાળે મૌની[14] કદિ કદિક વ્યાખ્યાન કથતો,
કદી આનંદેથી ઝટ ઝટ હસી લાજ તજતો;
કદી તો લોકોની પ્રવૃત્તિ સઘળી એ પરખતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.
કદી તો શક્તિ-વર્મ કષ્ટ પડે. સો[15] કુવસને[16],
...તા જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વાપ જમી લે;
...ાર તે સ્વકાર્યમાં વિજય મેળવે છે. ...ની પરખતો,
મહાત્માઓનાં વચનો વ્યવહાર અને પરમાણી નથી થતો. ૧૩
...ાનંદ લહરીમાં દર્શાવેલાં વિઘ્નો વચમાં આવે, ૩ જલ. ૪ ભસ્મ. ૫ વિષયોનો અનુભવ.
શ્રેયઃસાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી. ... ઉત્તમ વસ્ત્રો. ૯ ચામડું. ૧૦ પંડિત.
આનંદ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો ણ કરતો. ૧૩ શાસ્ત્ર=વેદ=માર્ગ પ્રમાણે.
તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક સુંદર ટીકા છે. પણ શોકનીમેલું મુખકમળ. ૧૬ કોળીઆ. ૧૭ આપે.
પોતાની આર્યભાષા જાણતા નહિ હોવાથી ગુજરાતી

કદી તો શૈવોમાં[1] કદિ કદિક શાક્તો[2] વચ વસે,
કદી વિષ્ણુ ભક્તો વચ કદિક સૌરો[3] સહ વસે;
કદી ગાણપત્યે[4] અદ્વિતીય- સૌ ભેદ તજતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૪
નિરાકાર ક્યાંઈ કદી કદિક સાકાર ભજતો,
નિજે શૈવે રૂપે વિવિધ ગુણ ભેદાદિ કરતો;
કદી તો આશ્ચર્યે શું સ્વરૂપ? આ એમ હસતો,
ગુરૂદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૫

અનુષ્ટુપ્ છંદ.

જે વડે તું સુણે જૂવે, સૂંઘેને વિહરી શકે;
સ્વાદ અસ્વાદ જાણે છે, તે પ્રજ્ઞાન કહેલું છે. ૧૬
બ્રહ્મા ઇન્દ્રિ તથા દેવે, મનુષ્યે ગાય અશ્વમાં,
એક ચૈતન્ય વ્યાપ્યું છે, તેજ ચૈતન્ય છે હુંમાં. ૧૭
પરિપૂર્ણ પરાત્મા આ, વિદ્યાધિકારી દેહમાં,
રહીને બુદ્ધિના સાક્ષી, સ્ફુરી હું એમ ઉચ્ચરે. ૧૮
એકજ અદ્વૈત સત્-બ્રહ્મ, નામ રૂપ વિનાનું છે;
સૃષ્ટિ પ્હેલાં તથા હાલે તેજ તત્-શાસ્ત્ર વર્ણવે. ૧૯
આપણાં દેહ ઇન્દ્રિયો-થી જૂદું ત્વં વિચારવું,
અસિથી એકતા આણી **તત્-ત્વં-અસિ** ઉચ્ચારવું. ૨૦
અજ્ઞાને જેહ પ્રત્યક્ષ, અયં તેહ કથાય છે;
અહંકારેથી સંયુક્ત પ્રત્યક્ આત્મ વદાય છે. ૨૧
(દોહરો) દ્રશ્યમાન સૌ વિશ્વનું, બ્રહ્મ તત્વ છે ભાઈ;
પોતાથી તે પ્રકાશી છે, આત્મ રૂપ સુખદાઇ. ૨૨

શિખરિણી છંદ.

મહા મુક્તાવસ્થા પરમ[5] શિવસંસ્થા રૂપ સદા;
નદી માંહે ન્હાતા સહજ સુખ સાથે પ્રતિદિને;
ડુબી વારંવારે મહદ સુખ લ્હાવો અનુભવે,
તદા યોગી ત્યાગી કવિજન વદાતો ગુણી ગણે. ૨૩
મૈાને મૈાની ગુણયુત ગુણીમાં પંડિતઃ પંડિતોમાં,
દીનેદીનઃ સુખયુત સુખીમાં ભોગી હો ભોગીઓમાં;
સુખેં સુખો યુવક યુવતીમાં બાલકો બાલકોમાં,
તેને ધન્યઃ ત્રિભુવન વિજયી જેહ આ સદ્દશામાં. ૨૪

---

૧ શિવની ઉપાસના કરનાર. ૨. શક્તિના ઉપાસક. ૩ સૈાર=સૂર્ય ભક્ત. ૪ ગણપતિ ભક્ત. ૫ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપની સ્થિતિ રૂપ.

આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

(લખનાર–H. M. V.)

આપણાં દરરોજનાં ખાણાં તથા પીણાં ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદિષ્ટ બને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઇ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન-પાનની વસ્તુઓમાં બીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઇ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કર્તા થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઠરી ગઇ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી બીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શક્તિ આપનાર ગુણો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેફી વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક-ક્ષોભક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી બીજી વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અન્ન-ફળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી બીનઉપયોગી અથવા ઓછી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા વૃત્તિ વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ-વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નહિ લાગે એવી સ્વાદ લેવાની ઇંદ્રિ જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે-પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિષ્ટ તથા પાચન થઇ શકે એવી બને તે અર્થે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં જીરું, ધાણા, મીઠું, મરી નાખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનારૂં આવવાનો ભય ઘણો ઓછો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સારૂં. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની ભઠ્ઠીમાં ભુંજાતા હોઇએ એવું ઘણે ભાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કાંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરો (પાપડખાર), હીંગ

વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી બનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, છુંદા, રાઇતાં, શરકા યાને સૉસ વગેરે તીખાં તમતમાં, તેમજ કેફી પીણાં તથા ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. એવી બીનજરૂરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછો કરતા જઇને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરોગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનો મુખ્ય ભાગ ચોખા, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઋતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુજારો કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છાલાં કાઢી ચોખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઇને બહાર પડતાં એક સામટા ચાલુ ઝડપી ઘસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચોખા ઘણા ગરમ થઈ જાય છે. તે જો ઠંડા પાડ્યા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તો જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક કળા તથા શક્તિનો લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં સુધરેલા મુલકોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઇ છે, અને તે ઘણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનો આ કામ માટેનો ઉપયોગ થવાથી ચોખાના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચોખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ઘસી પૉલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચોખાની ઉપરનું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો ગુણ ઓછો થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે. તો એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચોખા અને જુવાર દળી તેનો લોટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લોટ દળવાની પત્થરની હાથે ચલાવવાની ઘંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક ઘંટી નીકળવાથી હવે ઘણાં ઘરોમાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વજનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લોટનો ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારો પોતાનો મત એવો છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે. પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનો એ કામમાં પણ ઉપયોગ કર્યા વિના છુટકો નહિ થાય એ જુદી બાબત છે. આ ઠેકાણે વૈદક દષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજનો લોટમાંથી થુલુ ચાળી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પુષ્ટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લોટનો ગુણ કમી કરે છે. થુલું કાઢી નાંખવાથી જે લોટ રહે છે તે ઝાડાની કબજીઆત અથવા બંધકોષ કરે છે અને પોષણકારક તત્વો ઘરાવવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપલી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતો લક્ષમાં નહિ લેવાયાથી શરીરની પ્રકૃતિને નુકસાન પહોંચે છે. અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા બીજા કુદરતી નિયમોનું પાલન ફળદાયક થઇ પડતું જણાતું નથી.

ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બનતાં સુધી લઇ શકાય તેવો હોય તો, તેમ લેવો એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

(લખનાર–H. M. V.)

આપણાં દરરોજનાં ખાણાં તથા પીણાં ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદીષ્ટ બને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન–પાનને લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઇ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન–પાનની વસ્તુઓમાં બીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઇ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કર્તા થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઠરી ગઇ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી બીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શકિત આપનાર ગુણો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેફી વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક–ક્ષોભક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી બીજી વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અન્ન–ફળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી બીનઉપયોગી અથવા ઓછી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા વૃત્તિ વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ–વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નહિ લાગે એવી સ્વાદ લેવાની ઇંદ્રિ જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે–પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિષ્ટ તથા પાચન થઇ શકે એવી બને તે અર્થે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં જીરૂ, ધાણા, મીઠું, મરી નાખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનારૂં આવવાનો ભય ઘણો ઓછો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સારૂં. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની ભઠ્ઠીમાં ભુંજાતા હોઇએ એવું ઘણું ભાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કાંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરા (પાપડખાર), હીંગ

વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી બનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, છુંદા, રાઇતાં, શરકા યાને સૉસ વગેરે તીખાં તમતમાં, તેમજ કેઇ પીણાં તથા ચીજોનેા સમાવેશ થાય છે. એવી બીનજરૂરી વસ્તુઓનેા ઉપયેાગ ઓછેા કરતા જઇને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરેાગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કરેાડેાની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનેા મુખ્ય ભાગ ચેાખા, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઋતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુજારેા કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છાલાં કાઢી ચેાખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનેા ઉપયેાગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઇને બહાર પડતાં એક સામટા ચાલુ ઝડપી ઘસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચેાખા ઘણા ગરમ થઈ જાય છે. તે જો ઠંડા પાડયા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તેા જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક કળા તથા શક્તિનેા લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં સુધરેલા મુલકોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઇ છે, અને તે ઘણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનેા આ કામ માટેનેા ઉપયેાગ થવાથી ચેાખાના ગુણમાં ઘટાડેા થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચેાખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ઘસી પૉલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચેાખાની ઉપરનું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનેા ગુણ ઓછેા થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે. તેા એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચેાખા અને જુવાર દળી તેનેા લેાટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનેા ઉપયેાગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લેાટ દળવાની પત્થરની હાથે ચલાવવાની ઘંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક ઘંટી નીકળવાથી હવે ઘણાં ઘરેામાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વજનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લેાટનેા ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારેા પેાતાનેા મત એવેા છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડેા થાય છે. પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનેા એ કામમાં પણ ઉપયેાગ કર્યા વિના છુટકેા નહિ થાય એ જુદી બાબત છે. આ ઠેકાણે વૈદક દષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજના લેાટમાંથી થુલુ ચાળી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પુષ્ટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લેાટનેા ગુણ કમી કરે છે. થુલું કાઢી નાંખવાથી જે લેાટ રહે છે તે ઝાડાની કબજીઆત અથવા બંધકેાષ કરે છે અને પેાષણકારક તત્વેા ધરાવવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપલી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતેા લક્ષમાં નહિ લેવાથી શરીરની પ્રકૃતિને નુકસાન પહોંચે છે. અને આરેાગ્ય સંરક્ષણને લગતા બીજા કુદરતી નિયમેાનું પાલન ફળદાયક થઇ પડતું જણાતું નથી.

ખેારાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બનતાં સુધી લઇ શકાય તેવેા હેાય તેા, તેમ લેવેા એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખેારાકનેા પુષ્ટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

કે તત્વો વધુ પ્રમાણમાં જળવાઇને આપણને મળી શકે છે. અને તે ખોરાક હદ ઉપરાંત વધુ જથ્થામાં ખાવાની જરૂર પડતી નથી અને તેમ ખવાતો નથી. જેથી એવાં ખોરાકને વધુ પસંદગી આપવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં ખાવા લાયક સ્થિતિમાં રૂપાંતર અથવા ફેરફાર કરવાને તથા તે પાચન કરવામાં હરકત અથવા ઘણી મહેનત પડે નહિ તે માટે તેને અગ્નિનો તાપ આપી પકાવવા અથવા રાંધવામાં આવે છે. પકાવવામાં ખોરાકને જેમ બને તેમ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા ઉપર ખાસ લક્ષ તથા મહેનત આપવામાં આવે છે અને ઘણીવાર કેટલીક ચીજોને રંગ-પણ ખાસ રંગ લાવવાને સારૂ આપવાની કાળજી રાખવામાં આવે છે. પરંતુ ખોરાકના ગુણમાં ફેરફાર અથવા ઘટાડો કે વધારો થાય છે કે કેમ તે બાબત ધ્યાનમાં લેવાતી નથી.

ખોરાક હમેશાં ધીમા તાપથી પકાવવો જોઇએ. માંહે પાણીનો જથ્થો જેટલો ખમી શકે અને જોઇએ તેટલોજ નાખવો. હદ ઉપરાંત વધુ પાણી નાખીને પછી તે પાણી ઓસાવી કે નિતારી કાઢવું અથવા તે બાળવાને સારૂ લાંબો વખત સુધી અગ્નિ ઉપર રાખી વધુ તાપ આપીને તે ખોરાકની વસ્તુ ઉકાળ્યા કરવાથી તેનો ગુણ ઓછો થાય છે. બનતાં સુધી ખોરાક ઘી અથવા તેલમાં તળવો જોઇએ નહિ. એ રીતે તળવાથી ખોરાકનો ગુણ કમી થાય છે. તાપ પણ જોઇએ તે કરતાં વધુ આપવો જોઇએ નહિ.

જે ખોરાક અગ્નિથી પકાવ્યા વિના તેની મૂળ સ્થિતિમાં વાપરી શકાય નહિ એવો હોય, તેવો ખોરાક તેમાંથી જોઇતું પોષણ મેળવવાને સારૂ વધુ લેવાની જરૂર પડે છે. અને તેમાં મસાલા નાંખી વઘારીને તે મસાલેદાર બનાવ્યું હોય, ત્યારે તો તે ખોરાક હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભાવ અથવા લાલસા ઘણી વધી જાય છે. અને ઘણાઓને વખત જતાં એવી ટેવ પડી જાય છે કે દર વખતે ખોરાકનો કોળીયો મોમાં મુકતી વખતે તેની સાથે ચટણી, મસાલો કે અથાણું મેળવ્યા વિના તે ગળામાંથી ઉતરતો નથી અને મોંમાંથી ઘણીવાર નીકળી જવા કરે છે. કારણ એવી મસાલાદાર ચટણી, રાઇ સરકાનાં ભરેલાં અચાર, મીઠા મુરબ્બાનો ઉપયોગ કર્યા વિના મોંમાંથી અમીરસ યાને પાચન કરનાર રસ છુટતો નથી. ટેવ ઉપર એનો મુખ્ય આધાર છે. એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ નહિ થાય તેટલું સારૂં અને જેને ટેવ પડી ગઇ હોય તેણે તેનો ઉપયોગ કમી કરતા જવું એ વધારે સારૂં છે.

ખોરાક તરીકે જે અનાજો, ફળો, શાકો, તથા દુધ-ઘી વાપરવામાં આવે છે તે તમામ જુદી જુદી જાતનાં અનાજો, ફળો, શાકો વગેરેના ગુણ-દોષ તથા તેના પોષણકારક તત્વો જાણવાની જરૂર છે. અને આપણા દેશમાં ખોરાક તરીકે વપરાતી તમામ વસ્તુઓ તથા તેનાં ઉપર પ્રમાણેનો પોષણ આપનારા ગુણ સંબંધી સંપૂર્ણ હકીકત પુરતી તે હકીકત અને ખાત્રી સાથે શાસ્ત્રીય શોધ ખોળ તથા અનુભવને આધારે બહાર પાડવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં ચોખાનો વાપર વધુ છે. પરંતુ ચોખાને ઘણા સફેદ સાફ બનાવવાને તેના ઉપરનું પડ તદન સાફ કરી કાઢી નખાવવું હિતકારક નથી. આપણી અસલ ખાંડવાની રીત જોકે ઘણી ધીમી, ખર્ચાળ અને માણસોની મજુરી રોકનાર છે છતાં તેમાં એ પડ એટલું બધું નીકળી જવા પામતું નથી. જેથી બને તો તે રીતથી ચોખા ખંડાવવા એ એકંદરે સારૂ છે.

ચોખા ખોરાક તરીકે ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. એ સંબંધી એક વિદ્વાન ડૉ. જણાવે છે કેઃ—

"Rice is more widely used and feeds more people than any other cereal. It is the most easily digestible and the most highly nutritious of all cereals. Rice digests in one hour, bread requires three hours.

Rice has the further advantage that it taxes the eliminative organs the least of any cereal. It is perfectly adapted to the *needs both of the working man and the feeble invalid.*"

એક વર્ષના જુના ભાતના ચોખા ખાધામાં સારા ગણાય છે.

દાળ હમેશાં ચોખાની સાથે ખાવાનો રિવાજ અસલથી આપણા તરફ ચાલતો આવે છે, અને તે લાંબા અનુભવથી ફાયદાકારક અને જરૂરી જણાયો છે. અને તેમાં સેજ ઘી નાખવામાં આવે છે તે પણ જરૂરી છે.

દાળ-ભાતનો ખોરાક કેટલાકો હલકો એટલે કે પુષ્ટિ-અથવા પોષણ નહિ આપનાર ગણે છે. પરંતુ તે એટલો હલકો નથી. જો કે જલદીથી પાચન થઈ શકે એવો છે. એ ખોરાક એવો છે કે જેના ઉપર વર્ષના ૩૬૫ દિવસ, દરરોજ કંટાળ્યા વિના ખાઇને સારી રીતે આપણે રહી શકીએ છીએ. ઘણાં મનુષ્યનો દરરોજનો ખોરાક એ છે પરંતુ ઘણા ગરીબો હાલની ઘી-દુધની મોંઘવારીથી તે સાથે ઘીનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. જો કે એની સાથે બીજી ખોરાકની વસ્તુઓ જરૂરી છે.

દાળ તુવર, મગ, અડદ, ચણા, વટાણા વગેરેની આવે છે, અને તે સર્વે કોઈ આ દેશમાં જાણે છેજ. ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ પણ દાળ-ભાત ઉપરાંત એક ટંક જુવાર-બાજરી વગેરેની રોટી સાથ ઉપર લખેલ જાતમાંનું કઠોળ યા તેની દાળ વાપરે છે. એ રીતે દરરોજ દાળ રોટી મહેનતુ માણસોને સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે.

ઘઉં એ સર્વોત્તમ અનાજ છે, જેનો ઉપયોગ દરરોજ નહિ બની શકે તો એક-બે દિવસને અંતરે કરવો જોઇએ. ઘઉંની સાથે ઘી અથવા માખણની જરૂર છે. કારણ એમાં ચરબીનો ભાગ જોઇએ છે. પરંતુ ઘી-માખણની હદ બહાર મોંઘવારીના સબબે તેમજ ઘણી વખતે ઘઉં મોંઘા થવાથી ઘઉંનો ઉપયોગ ઘણો કમી થઈ જાય છે, જે ઇચ્છવાયોગ્ય નથી. ઘઉંમા ઘણાં ખોરાક તરીકે ઉપયોગી તત્ત્વો છે અને તેથી ઘઉં ખોરાક તરીકે જરૂરી છે. ઘઉંમાંનું થુલુ ઉપરના પડનું કાઢી નાંખવું જોઇએ નહિ. પરંતુ તે સાથેજ તેનો ઉપયોગ કરવો. થુલુ કાઢી નાખ્યા બાદ મેદાની બનાવવામાં આવતી ચીજો ખાધામાં ઠીક પડતી નથી જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે.

દુધમાંથી બનતા પદાર્થો છાશ, માખણ, ઘી એ પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી છે; પરંતુ એ ચીજોની હદ બહાર મોંઘવારીથી તેનો ઉપયોગ જોઇતા પ્રમાણમાં ઘણાઓ કરી શકતા નથી. તેમ ઘી-માખણ-દુધમાં બીજા પદાર્થોની નુકસાનકારક મેળવણીથી સંભાળવું જોઇએ.

માંસના ખોરાક સંબંધી હાલમાં ઘણું કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે. એ ખોરાક બનતાં સુધી નહિ ખાવામાં આવે તો વધારે સારૂ છે. જેઓ દર પેઢી ખાતા આવ્યા છે, અને ચાલુ ખાય છે તેમને એ ખોરાક એકદમ તજવાનુ મુશ્કેલી ભર્યું થઇ પડે છે. પરંતુ એ ખોરાક હવે એટલો મોઘો થતો જાય છે કે માંસના પાશ્ચાત્ય અનુભવી વેપારીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે માંસનો ઉપયોગ નજદીકના ભવિષ્યમાં ફક્ત ગૃહસ્થ લોકજ કરી શકે

એટલી બધી ભારે તેની કીંમત વધશે. છતાં માંસના શોખીન લોક ખરીધા વિના તો રહેવાના નથીજ. માંસના ખોરાકથી ફાયદા કરતાં એકંદર રીતે નુકશાન વધારે છે. એ ઉત્તેજક Stimulating છે. માંસથી ખરી શક્તિ મળતી નથી. અને એવી ચીજના ઉપયોગથી તેના લોહીને ઉશ્કેરનારા ગુણને લીધે તાત્કાલિક ગરમી અને જાગૃતિ લાવે છે, પરંતુ એકંદર રીતે નુકશાનકારક છે:—

એજ પ્રમાણે ચા, કૉફી, દારૂ, તાડી વગેરે બનાવટી ગરમ તથા ઠંડાં પીણાં; માંસ, મચ્છીનો ખોરાક, આથેલા, સડવેલા, તળેલા પદાર્થો; હરેક જાતના મસાલા વગેરે ખોરાક તરીકે બીનઉપયોગી વસ્તુઓનો વાપર નુકસાનકારક છે. એવી વસ્તુઓની મારફત શરીરમાં દાખલ થતાં ઝેર અથવા કચરાનો નીકાલ કરવાને શરીરની પ્રકૃતિને હદ બહાર મહેનત પડે છે. પુરૂષોમાં વીર્યવિકાર તથા સ્ત્રીઓમાં પ્રદર, ધુપણી, ધાતુના વિકાર વધવામાં આવા ખોરાક મુખ્ય કરીને કારણરૂપ થઈ પડે છે; તથા વિષયવાસના વધે છે.

ખોરાકમાં જેમ તેના ગુણ–દોષ અથવા જાત માટે સંભાળ રાખવાની છે તેમ વિશેષ સંભાળ ખોરાકનું પ્રમાણ એટલે ખોરાક કેટલા જથ્થામાં ખાવો તે વિષે લેવાની છે. ખોરાક ભૂખ અને શરીરની પ્રકૃતિ, બળ અને મહેનત પ્રમાણે જોઈતા જત્થા કરતાં વધુ ખાવાથી શરીરને પોષણ તથા બળ મળતું નથી; પણ એવા હદ ઉપરાંત ખોરાકના પડેલા જત્થાનો નિકાલ કરવા અથવા પાચન કરવા શરીરની તમામ શક્તિ મોટે ભાગે ખર્ચાઈ જાય છે જેથી શરીર ઉલટું નબળું પડે છે.

આપણાં દરરોજનાં ખાન–પાન સંબંધી જોઈતું લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. તેથીજ મનુષ્યોના મોટા ભાગમાં માંદગી–અશક્તિ વધતી જાય છે. હાલમાં થતાં દરદોનો પચાસ ટકા ઉપર ભાગ ખાન–પાનને લગતી ભૂલ અથવા બેદરકારી અથવા વધુ ખાવાની ટેવને આભારી છે. હમેશાં સાદા અને સાત્વિક ખોરાકના ઉપયોગથી તન અને મનની દુરસ્તી જાળવી શકાય છે. રોગ, વ્યાધિ અથવા શારીરિક અને માનસિક દરદોથી પીડાવાનો ભય રહેતો નથી.

ખાન–પાનને લગતો વિષય એટલો બધો મહત્વનો છે કે તે સંબંધી પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ખાન–પાનને લગતી સંભાળ લેવાથીજ ઘણા પ્રકારનાં દરદો થતાં નથી અને થયાં હોય છે તે દફે થઈ જાય છે.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

યુવાવસ્થાની પુનઃ પ્રાપ્તિના ઉપાય.

(લેખકઃ તંત્રી.)

[અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૩૬૪ થી.]

યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં "ઓલીવ" તેલની મદદ એટલી બધી જરૂરી છે કે તેની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી છે.

ઓલાઈવના ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણા તરીકે પાકા ઓલાઈવની જરૂર એટલી

બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ ભરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બંને વખત ખાવાની વખતે ઓલાઈવ ખાવાં જોઇએ. કદાચ વધારે ખવાય તો પણ તેમનાથી નુકશાન થતું નથી. જો પાકેલાં ઓલાઈવ મળી શકે નહિ તો ઓલાઈવ ઑઈલ જે સ્વચ્છ હોય તે લ્યો. હલકી કિંમતનું ઓલાઈવ ઑઈલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાશીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઇ દરેક ખાણા વખતે એકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે. બીજા લોકો લેટયુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery) અને ટમાટાના કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઇવ ઑઈલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઇમાં ઓલાઈવ ઑઇલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઈવ ઑઈલ કોઈ દિવસ વાપર્યું ન હોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેડ) ની સાથે થોડે થોડે લેવું; અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણ મિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઇવ ઑઈલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ઇચ્છા પુરી પડશે. વૃદ્ધ થયેલા લોકો જો દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઇવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલુમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થયેલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઇ છે.

ઓલાઈવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનારૂં છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં-ચોળવાથી ઘણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી ઝડપથી ચુસાઈ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે; અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં એટલુંજ કે જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળીઓમાં ભેગો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે બીજી દવાની સાથે અર્ધા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled Water) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો છે.

બહારના ઉપયોગમાં અઠવાડીઆમાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઈવ ઑઇલ શરીરને ચોળવું એ ઘણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા ટુવાલથી શરીરને બરાબર લોઈ નાંખી પછી ઓલાઈવના તેલમાં આપણાં આંગળાં બોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ઘસવું. જેમ બને તેમ વધારે ચોળવું એટલે તેલ બધું ચુસાઇ જાય. છતાં પણ જો કંઈ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડા કે ટુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે. પણ આમ કરવું એ સારૂં નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઇએ. કારણ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હંમેશાં મન આગળ રાખવી કે "ચંપી શરીરની આરોગ્ય શક્તિ વધારવા માટે છે." વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખૂબ જુસ્સો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરીશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઈ પણ જાતની હોય તે જીવનને વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માણસના

મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. જુસ્સાથી, ખરા દીલથી અને દૃઢતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવાજ રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલી યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરની છે તે વિષે હાલ હું વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો સૂર્યનાં કિરણથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જો જાણે છે તો તે બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિનું મૂળ એકજ સ્થાન છે, અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડ, ફળ, ફૂલ અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ બીલાડાં, કુતરાં, અને બીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે, છતાં બીજાં પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત ભૂલી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે, અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દો. એક અઠવાડીયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણ મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઇએ. અઠવાડીયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરમાઇ ગયું છે, અને તેનો રંગ પણ બદલાઇ ગયો છે. અને તેના જીવનનો ઘણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો ઘાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજાશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઈ સૂર્યની ગરમી બને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઇએ. જે લોકો ઘરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે. અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે. તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કહ્યા તે લોકો પીળા ફીક્કા પડી ગયેલા જણાય છે. ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. બંને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઇએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી. તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવો થઇ જાય તેવો થઇ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા ઉડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયલા હોય છે તે ભાગ ફીક્કા અને તેજ વગરના જણાય છે. જો કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઇ ગયા હો છો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઈ જણાતું નથી. પણ જો તમે તમારા શરીરને, કોઇ બીજો માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન બક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવ્યા કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.



સુખી થવાના સાચા સન્માર્ગ.

[જ્હૉન રસ્કીન નામના એક ઈંગ્રેજ ઇ. સ. ૧૮૧૯ માં જન્મી સન ૧૯૦૦ માં સ્વર્ગવાસી થયા હતા. આ મહા પુરૂષે ચિત્રકળા, શિલ્પશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્ર ઈત્યાદિ ગહન વિષયો ઉપર અત્યંત મનનીય ગ્રંથો અતિ સુલલિત ભાષામાં લખ્યા છે. પશ્ચિમના દેશો, જેવા કે યુરોપ, અમેરિકા, ઑસ્ટ્રેલીયા ઇત્યાદિમાં એક એવી વિચાર શ્રેણી ચાલી રહી છે કે વધારેમાં વધારે સંખ્યાબંધ માણસોને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન ઇચ્છવા જોગ છે. પણ તેઓનું સુખ તે મુખ્યત્વે કરીને શારીરિક સુખ છે, અને તેથી તે સુખ મેળવવાનું મોટામાં મોટું, મુખ્યમાં મુખ્ય સાધન તેઓ ધન-દ્રવ્ય-રૂપિયા ગણે છે. હવે બહુને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં થોડાઓને સ્પષ્ટ અને ખરેખરો ગેરલાભ કે હાનિ થતાં હોય તો તેમાં પાપ કે હરકત તેઓ ગણતા નથી. ટુંકામાં, પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં મોટામાં મોટો દેવ પૈસો થઈ પડયો છે, અને તે પૈસો વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં એકઠો કરીને આપણે ઘણાં માણસોને સુખી કરી શકીશું એમ ધારી તે મેળવવા જતાં સેંકડો, હજારો, લાખો, કરોડો મનુષ્યો અને પ્રાણિઓને હાનિ કે દુઃખ થતું હોય તેમાં તેઓ જરા પણ વાંધા ભરેલું ગણતા નથી. આવા ખામી ભરેલા, સ્વાર્થી સિદ્ધાંતને અનુસરવાથી અત્યારે યુરોપમાં દારૂણ મહાયુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. બેલજીયમ, પોલૅંડ વગેરે દેશોની લાખો માણસોની વસ્તી ઘરબાર વગરની થઇ પડી છે, અને ભૂખમરાથી રિબાય છે. વૃદ્ધ ડોસા ડોસીઓના શિર પરથી છાપરાં ઉડી ગયાં છે, કરોડો અનાથ બાળકો પોતાના સુકા પાતળા હાથ રૂદન કરતે કરતે પોતાની માતા તરફ લંબાવી રોટલીનો ટુકડો ખાવા માટે માગે છે, ત્યારે તેના જવાબમાં તેમની દુઃખી માતાઓ ઉષ્ણ આંસુઓ સિવાય અન્ય કાંઈ તેમને આપી શકતી નથી. નીઇમેન અને કારપેથીઅન્સની વચ્ચેના અતિ વિશાળ પ્રદેશ પર ભૂખમરા રૂપી રાક્ષસે બાળીને સુક્વી નાંખનાર પોતાની કાળી પાંખો પાથરી દીધી છે. કારીગરો કામ વગરના થઇ પડયા છે, કારખાનાં અને ફૅક્ટરીઓ સર્વે પર તાળાં દેવાયાં છે. વપરાશ વગર હળ કટાઈ જવા લાગ્યાં છે, કારણ કે ખેડુતો ખેતીનાં ઓજારો અને વાવવાનાં બી ગુમાવી બેઠા છે. દેશમાં જ્યાં ત્યાં મહામારીઓ અને ઉડતા રોગો ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે, અને સુખી ઝુંપડાંઓમાં પૂર્વે સળગતી હતી તે ટાઢ ઉરાડનારી તાપણીઓ બધી ઓલવી નાંખવામાં આવી છે. લાખો માણસો હાલમાં રણક્ષેત્રમાં કપાઈ જઇ કમોતે સુવાં છે, લાખો મનુષ્યો ઘાયલ થઈ હાથ, પગ, આંખ કે અન્ય અવયવ ગુમાવી વેદનાથી પથારીઓમાં આળોટે છે. લાખો વિધવા થયેલી સ્ત્રીઓ, પોતાના પુત્ર કે ભાઈ ગુમાવી બેઠેલી માતાઓ અને ભગીનિઓ અને નિરાધાર થઈ પડેલાં કરોડો બાળકો ઉષ્ણ નિશ્વાસ નાંખતાં આંસુની ધારાઓ ચલાવી રહ્યાં છે. આવું ભયંકર પરિણામ આવવાનું કારણ જર્મની જેવી પ્રજાઓનો દ્રવ્ય લોભ એજ મુખ્ય કારણ છે. આખરે અનર્ગલ દ્રવ્ય મેળવી દેશને આબાદ અને સુખી કરીશું એવા ખોટા ભ્રમને આધીન થઇ, તે હેતુ પાર પાડવા જતાં આ પ્રમાણે અબજો મનુષ્યો દુઃખી થાય છે, અને લાખોના પ્રાણ જાય છે, છતાં તેમાં લેશ માત્ર પણ અનીતિ કે પાપ થાય છે, એમ જર્મન ઑસ્ટ્રીયન આદિ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓની ખોપરીઓમાં ઉતરતું નથી તેનું કારણ તેમનો ભૂલ ભરેલો અર્થશાસ્ત્ર (પૈસા સંબધીનું શાસ્ત્ર)નો સિદ્ધાંતજ છે. ભ્રમમાં

પડી ખેાટા સ્વાર્થી નિયમને અનુસરવાથી અંતિમ પરિણામ અતિ ભયંકરજ આવવું જોઇએ એ વાત જૉન રસ્કીને પેાતાનાં કેટલાંક પુસ્તકોમાં બહુજ સારી રીતે સમજાવી છે. નૉરમન ઍન્જેલ નામના એક બીજા વિદ્વાને પણ આ વિષયમાં સારાં પુસ્તક લખ્યાં છે. પરંતુ હાલ તેા અહિં આપણે **રસ્કીન** સાહેબના લખાણુનેાજ ગુજરાતી સારાંશ "ઇંડીયન ઓપીનીયન"ના સન ૧૯૦૮ ના અંકને આધારે આપીશું, કે જેથી આપણને સર્વ વાતનું ભાન થાય, અને દ્રવ્યના ખેાટા લેાભમાં પડી લાખેા મનુષ્યેાનું અકલ્યાણ કરતાં આપણે અટકી શકીએ.—**તંત્રી**]

પ્રસ્તાવના.

પશ્ચિમના દેશેામાં સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે વધારે માણસનું (મેજોરીટીનું) સુખ——તેઓનેા ઉદય——એ વધારવાનું માણસનું કામ છે. સુખ એટલે માત્ર શારીરિક સુખ, પૈસા ટકાનું સુખ, એવેા અર્થ કરવામાં આવે છે. એવું સુખ મેળવવામાં નીતિના નિયમેાનેા ભંગ થાય તેની ખાસ દરકાર કરવામાં આવતી નથી. તેમજ વધારે માણસેાનું સુખ જાળવવું એવેા હેતુ રાખ્યેા છે તેથી જો થેાડાને દુઃખ દેઇને વધારેને સુખ અપાય તેા તેમ કરવામાં હરકત છે, એમ પશ્ચિમના લેાકેા માનતા નથી. એવું માનતા નથી તેનું પરિણામ આપણે પશ્ચિમના બધા મુલકોમાં જોઇએ છીએ.

વધારે માણસનું શારીરિક અને પૈસા ટકાનું સુખ હેાય એજ શેાધવું એવેા ખુદાઈ-ઇશ્વિરી કાયદેા નથી. અને જો તેટલુંજ શેાધવામાં આવે, ને નીતિના નિયમેાનેા ભંગ થાય તેા તે ઇશ્વિરી-ખુદાઇ કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે એવું કેટલાક પશ્ચિમના ડાહ્યા પુરૂષેાએ બતાવ્યું છે. તેમાં મહુંમ જૉન રસ્કીન એ મુખ્ય હતા. "Unto This Last=અંડુ ધીસ લાસ્ટ" નામનું તેમનું લખેલું એક પુસ્તક છે, તે તેમણે પેાતે પેાતાનાં લખાણેામાં ઉત્તમ ગણ્યું છે. જ્યાં જ્યાં ઇંગ્રેજી બેાલાય છે, ત્યાં ત્યાં વિદ્વાનેામાં તે પુસ્તક બહુ વંચાય છે. તેમાં ઉપર બતાવ્યા છે તેવા વિચારેાનું બહુજ સરસ રીતે ખંડન કર્યું છે, અને બતાવી આપ્યું છે કે નીતિના નિયમેા જાળવવામાંજ પ્રજાનું હિત-બહેતરી છે.

આજ કાલ હિંદુસ્તાનમાં આપણે પશ્ચિમના લેાકેાની નકલ બહુ કરીએ છીએ. તેમ કેટલીક બાબતમાં કરવાની જરૂર પણ અમે માનીએ છીએ. પણ પશ્ચિમનાં ઘણાં ધેારણેા ખરાબ છે એમાં શક નથી. ખરાબ છે તેથી દૂર રહેવાની જરૂર તેા સૈા કેાઈ કબુલ કરશે.

આપણે પૈસેા મેળવવાને સારૂ દેશાવર ખેડીએ છીએ. તેની ધુનમાં નીતિને, પ્રભુને-ખુદાને ભૂલી જઇએ છીએ. પરિણામે પરદેશ વેઠવાથી લાભને બદલે ઘણેા ગેરલાભ થાય છે, અથવા તેા પરદેશ ખેડવાનેા પુરેા લાભ મળતેા નથી. સર્વે ધર્મને અંગે નીતિ તેા રહેલીજ છે, પણ ધર્મનેા વિચાર કર્યા વિનાએ સાધારણ બુદ્ધિથી વિચારતાં નીતિ જાળવવી એ જરૂરનું છે. તેમાં સુખ છે. એવું જૉન રસ્કીને બતાવ્યું છે. તેણે પશ્ચિમના લેાકેાની આંખ કેટલેક અંશે ખેાલી છે ને આજે તેના શિક્ષણના આધારે કેટલાક ગેારાએા પેાતાનું વર્તન ચલાવે છે.

ગ્રીસ દેશના એક મહાન તત્વજ્ઞ સેાક્રેટિસે માણસને શું કરવું ઘટે છે તેનું થેાડુંક દર્શન કરાવ્યું. તેણે પેાતે જેવું કહ્યું તેવુંજ કરી બતાવ્યું. તેના વિચારેાનું લંબાણ એ રસ્કીનનાં વિચારેા છે, એમ કહી શકાય છે. સેાક્રેટીસના વિચારેા પ્રમાણે ચાલવા ઇચ્છનાર માણસે જુદા જુદા ધંધામાં કેમ વર્તવું જોઇએ તે રસ્કીને આબેહુબ રીતે બતાવી આપ્યું છે.

માણસો ઘણી ભૂલ થાપ ખાય છે. પણ અરસપરસની લાગણીની અસરનો વિચાર કર્યા વિના માણસો કેમ જાણે સંચાની માફકજ કામ કરતા હોયની એમ ધારી લેઇ તેઓની વર્તણુકને સારૂં કાયદા ઘડવા, એના જેવી બીજી મોટી ભૂલ એકે જોવામાં આવતી નથી. અને એવી ભૂલ તે આપણને હીણપત લગાડનારી ગણાય. જેમ બીજી ભૂલોમાં ઉપર ટપકે જોતાં કંઇક સાચાનો આભાસ થાય છે તેમ લૈાકિક નિયમોને વિષે પણ જોવામાં આવે છે. લૈાકિક નિયમો બાંધનારા કહે છે કે "અરસપરસની લાગણી એ તો એક અકસ્માત ગણવો, અને તેવા અકસ્માતના વિચારને દુર રાખીને, માણસને પૈસા એકઠા કરવાનો સંચો ગણીને, કવી જાતની મજુરીથી ને કવી લેવડદેવડથી માણસ વધારેમાં વધારે દોલત એકઠી કરી શકે એ વિચારવાનું છે."

સાચનાં મૂળ.

પણ જો અરસપરસ લાગણીનું જોર લેવડદેવડના ધારાની જાતનું હોત તો ઉપરની દલીલ બરોબર ગણાત. પરંતુ માણસની લાગણી એ તો અંતરનું બળ છે, અને લેવડદેવડના ધારા એતો બહારનો એક સંસારિક નિયમ છે. એટલે બન્નેની એક જાત નથી. આ કારણથી લેવડદેવડના ધારાનું જ્ઞાન તે માણસની લાગણીની અસર તપાસતી વેળા કંઇ કામમાં આવતું નથી.

હાલમાં ચાલતું અર્થશાસ્ત્ર એ શાસ્ત્ર નથી, પણ તે નકામું છે એમ જ્યારે જ્યારે હડતાલો પડે છે ત્યારે આપણે દેખીતી રીતે જોઇ શકીએ છીએ. હડતાલો જેવા ગુંચવણ અને અણીના વખતે કે જ્યારે હજારો માણસો અને જથાબંધ ધનના રક્ષણ કે નાશનો સવાલ આવી પડયો હોય છે ત્યારે લૈાકીકશાસ્ત્રીઓ–અર્થશાસ્ત્રીઓ–પોલીટીકલ ઇકૉનૉમીસ્ટો–બિચારા નિરૂપાય અને લાચાર બની બેસી રહેવા સિવાય બીજું કાંઇજ કરી શકતા નથી. તેઓ એવી કોઇ પણ દલીલો બતાવી શકતા નથી કે જેથી શેઠ અને મજુરો, ધણી અને નોકરોના સામસામેના બન્ને પક્ષને એક સરખો સંતોષ ઉપજે. તેવે સમયે ધણીઓ એક વિચાર કરે છે, નોકરો બીજો કરે છે. લેવડદેવડના એકે ધારા તેવે વખતે આપણે લાગુ પાડી શકતા નથી. માણસો માથાફોડ કરી બતાવવા માગે છે કે નોકર અને શેઠનો સ્વાર્થ એકજ દિશામાં હોય છે. પણ તેમાંનું કંઇ તેઓ સમજતા નથી, તે વાત તેમને ગળે ઉતરતી નથી. ખરી વાત એમ છે કે એક બીજાનો દુન્યવી–પૈસાનો સ્વાર્થ એકજ ન હોય તેથી કંઇ તેઓએ એક બીજાના સામાવાળીઆ–શત્રુ થઇ એક બીજાની વિરૂદ્ધ કામ કરવાની જરૂર નથી. તેઓ હમેશાં તેમજ વર્તે એવો કાંઈ નિયમ નથી. દાખલા તરીકે, એક ઘરમાં ભૂખમરો હોય. તે ઘરમાં એક મા અને તેનાં છોકરાં હોય, બધાંની વચ્ચે રોટલાનો એકજ ટુકડો હોય, અને બધાંને એકી વખતે બહુજ ભૂખ લાગેલી છે. આમાં બન્ને પક્ષનો–મા અને છોકરાંનો–ખાવામાં સામસામો–વિરૂદ્ધ સ્વાર્થ છે. મા ખાય તો છોકરાં ભૂખે મરે, અને છોકરાં ખાય તો મા ભૂખે રવડે. છતાં પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે તેઓની વચ્ચે અર્થશાસ્ત્રીઓનો કલ્પિત કાયદો કામ કરશે નહિ અને તેઓ એક બીજાનાં સામાવાળીઆ તરીકે વર્તશે નહિ. તેઓની વચ્ચે તો એક એવો દૈવી નિયમ પ્રવર્તશે કે જે નિયમ કે બળને હિસાબમાંજ લેવાનું હાલના અર્થશાસ્ત્રીઓ ના પાડે છે. આ દૈવી નિયમ, અર્થશાસ્ત્રીઓના આંકડા અને હિસાબોને ઘણીવાર ખોટા પાડનાર બળ તે અરસપરસની લાગણી અથવા પ્રેમ છે. અને તેથી કરીને મા પોતે ભૂખી અને વધારે જોરાવર હોવા છતાં પોતે રોટલાનો ટુકડો ખાઇ જતી નથી. તેજ પ્રમાણે માણસો વચ્ચેના સંબંધમાં સમજવું ઘટે છે.

શેઠ-નોકરના સ્વાર્થ હમેશાં એક બીજાથી સામસામે હોય કે એક હોય એ સંબંધ આપણે કોઇ નિયમ અર્થશાસ્ત્રને આધારે બાંધી શકીએ નહિ. દાખલા તરીકે, નોકરો માંદા અને નમાલા રહે એટલો ઓછો દરમાયો આપવામાં શેઠનો ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો તેમજ જો કારખાનું બરોબર ન ચાલી શકે તોપણ ભારે પગાર માગવો તેમાં નોકરનો ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો. એટલે આપણે જોઇએ છીએ કે આપલેના ધોરણ (The Law of Exchange or of Demand and Supply) ઉપરથી આપણે કંઇ શાસ્ત્ર ઘટાવી શકીએ એ બનવા જોગું નથી. ઇશ્વરી નિયમજ એવો છે કે પૈસાની વધઘટના ધોરણ ઉપર માણસોનો વહેવાર ન ચાલવો જોઇએ. પણ તે વ્યવહારનો આધાર ન્યાયના ધોરણે હોવો જોઇએ. તેથી માણસોએ સમય વર્તિને નીતિએ કે અનીતિએ પોતાનું કામ કાઢવાનો વિચાર તદ્દન છોડી દેવો જોઇએ. અમુક રીતે વર્તવાથી છેવટે શું અને કશું પરિણામ આવશે એ વિષે કોઇ માણસ હમેશાં ભવિષ્ય ભાખી શકતો નથી. પણ અમુક કામ ન્યાયી છે કે અન્યાયી એટલું તો આપણે ઘણે ભાગે હમેશાં જાણી શકીએ છીએ. વળી આપણે એટલું પણ કહી શકીએ છીએ કે નીતિના માર્ગે ચાલવાથી પરિણામ સારૂંજ આવવું જોઇએ. તે પરિણામ શું આવશે અથવા કેવી રીતે આવશે તે આપણે કહી શકતા નથી.

નીતિ—ન્યાયના નિયમમાં અરસપરસની લાગણીનો સમાસ થઇ જાય છે. અને તે લાગણી ઉપર શેઠ નોકરના સંબંધનો આધાર રહે છે. આપણે ધારી લેઇએં કે શેઠ પોતાના નોકરની પાસેથી બને તેટલું વધારે કામ લેવા ઇચ્છે છે. નોકરને ઘડીની ફુરસદ નથી આપતો, તેઓને આપી શકાય તેટલો ઓછો પગાર આપે છે, તેઓને ગંદાં ઘરોમાં રાખે છે. ટુંકામાં, નોકર માત્ર દેહ અને જીવ ભેગા રાખી શકે એટલુંજ તેને આપે છે. આમ કરવામાં કોઇ કહેશે કે "શેઠ કંઇ અન્યાય કરતો નથી. નોકરે અમુક પગારે પોતાનો આખો વખત શેઠને આપ્યો છે, અને તે શરત પ્રમાણે શેઠ તેની પાસેથી બને તેટલું વધારે કામ લે છે. કામ કેવું આકરૂં લેવું તેની હદ બીજાઓને જોઇને શેઠ બાંધે છે. જો નોકરને વધારે સારો પગાર મળે તો બીજી નોકરી લેવાની તેને છુટ છે. આને આપલેના ધારા ઘડનારા અર્થશાસ્ત્ર કહે છે. અને તેઓ જણાવે છે કે આમ જેટલું બને તેટલું વધારે કામ ઓછામાં ઓછા પૈસાથી કરાવતા શેઠને લાભ મળે છે, આગળ ચાલતાં આખી કોમ કે પ્રજાને લાભ મળે છે અને તેથી છેવટે તે નોકરને પણ લાભ મળે છે."

પણ વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે આ વાત બરોબર નથી. જો નોકર એ એક યંત્ર કે સંચો હોત અને તેને ચલાવવામાં માત્ર અમુક જાતના દુન્યવી જોરનુંજ કામ હોત તો એ હિસાબ લાગુ પડત. પણ અહિં તો નોકરને ચલાવનારૂં જોર તેનો આત્મા છે. અને આ આત્માનું બળ તે અર્થશાસ્ત્રીઓના બધા નિયમોને ઉંધા વાળે છે, ને તેને ખોટા પાડે છે. **માણસ રૂપી યંત્રમાં પૈસા રૂપી કોલસા ભરવાથી વધારેમાં વધારે કામ નહિ લેઇ શકાય.** તેનું સરસ કામ જ્યારે તેની લાગણી–પ્રેમ ઉશ્કેરવામાં આવે ત્યારેજ થાય છે. **શેઠ અને નોકરની વચ્ચે ગાંઠ પૈસાની નહિ પણ પ્રીતિની હોવી જોઇએ.**

દુધીયારીમાં એક સરખા બે શેઠ લેઈશું અને નોકરો બંને એક સરખા લેઇશું તો લાગણીવાળા શેઠનો નોકર; લાગણી વિનાના શેઠના નોકર કરતાં વધારે અને સરસ કામ કરશે. કોઇ કહેશે કે તમારો આ નિયમ બરોબર નથી. કેમકે માયા અને મહેરબાનીનો

બદલો ઘણી વેળા ઉલટોજ મળે છે, ને નોકર માથે ચઢે છે. પણ એવી દલીલ વ્યાજબી નથી. **જે નોકર માયાના બદલામાં બેદરકારી બતાવે છે, અને પોતાના ઉપર થયેલા શેઠના ઉપકાર ભૂલી જાય છે, તે નોકરના ઉપર જો સખતાઇ વાપરવામાં આવી હોય તો તે વેર લેવા પ્રેરાય અને પોતાના શેઠનો દ્વેષી બને છે.** ઉદાર દિલનો શેઠ તરફ જે નોકર અપ્રમાણિક થશે, તે નોકર અન્યાયી શેઠને નુકશાન પહોંચાડશે. **એટલે દરેક વખતે અને દરેક માણસની તરફ પરોપકારી નજર રાખવાથી સારૂંજ પરિણામ આવે છે.** અહિં આપણે લાગણીનો એક જાતના બળ કે જોર તરીકેજ વિચાર કરીએ છીએ. માયા એ સરસ છે તેથી હમેશાં વાપરવી એ એક જુદીજ વાત છે. તેનો આપણે અહિં વિચાર નથી કરતા. આપણે તો અહિં એટલુંજ બતાવીએ છીએ કે અર્થશાસ્ત્રના સાધારણ નિયમો જે આપણે જોઇ ગયા તે બધાને માયા-લાગણી રૂપી જોર બરબાદ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ લાગણી એ એક જુદાજ પ્રકારનું જોર હોવાથી અર્થશાસ્ત્રના બીજા નિયમો સાથે તેને મેળ બેસતો નથી, પણ તે નિયમોને એક કોરે મૂકીનેજ તે નભી શકે છે. જો શેઠ તાજવાં સાહી હિસાબ કરે અને બદલો મેળવવાના ઇરાદાથીજ માયા બતાવે તો તેને નિરાશ થવાનો સંભવ છે. માયા તે માયાને ખાતરજ બતાવાય, અને બદલો તો વગર માગ્યે પોતાની મેળેજ આવે છે. ધર્મ પુસ્તકોમાં પણ લખ્યું છે કે Whosoever will save his life shall lose it, whoso loses it shall find it. આપ મેળવતાં આપેજ મરવું જોઇએ, અને આપને રાખતાં આપ જાય છે.

પલટણ અને તેના સરદારનો દાખલો લેઇએ. જો કોઈ સરદાર અર્થશાસ્ત્રના નિયમો લાગુ પાડીને પોતાની પલટણના સિપાઈ પાસેથી કામ લેવાને માગશે તો ધારેલું કામ તે નહિ કરી શકે. ઐતિહાસિક દાખલા લેતાં આપણે જોઇએ છીએ કે જ્યાં સિપાહીઓ સરદારને ચહાતા નથી ત્યાં ભાગ્યેજ લડાઇ જીતાએલી જોવામાં આવે છે. આમ સરદાર અને સિપાહીની વચ્ચે લાગણીનું જોર એ ખરૂં જોર છે. તેમ લુંટારાઓની ટોળીમાં પણ સરદારની તરફ લુંટારાની ટોળી પુરી લાગણી ધરાવે છે, તેમ છતાં મીલો વગેરે કારખાનાંમાં શેઠ ચાકર વચ્ચે આવો ગાઢ સંબંધ આપણે જોતા નથી. તેનું એક કારણ તો એ છે કે આવાં કારખાનાંઓમાં નોકરોના પગારનો આધાર લેવડદેવડના ધારાઓ ઉપર રહે છે. એટલે શેઠ ચાકરની વચ્ચે માયા પ્રવર્તવાને બદલે અપ્રીતિનું રાજ્ય ચાલે છે. અને લાગણીને બદલે તેઓનો સંબંધ વિરોધી-સામાવાળાઓ જેવો જોવામાં આવે છે.

હવે અમુક કામ કરનાર નોકરનો પગાર તેની ગરજ વિચારી ઓછો વધારે કરતા રહેવું કે જાથુને માટે તે કાયમ રાખવો એ વાતનો વિચાર કરીએ. આપણે જોઇએ છીએ કે જ્યાં ખરેખરૂં સારૂં કામ કરાવવાનું હોય છે ત્યાં તે કામદાર-હોદ્દેદારનો પગાર નક્કીજ ઠેરવેલો હોય છે. દાખલા તરીકે, ઇંગ્લાંડના વડા પ્રધાનના પદનું લીલામ કરીને અથવા તો ઓછામાં ઓછો પગાર લેઇ કામ કરવા ખુશી હોય તેને તે પદ આપવામાં નથી આવતું પણ ગમે તેવો માણસ હોય છતાં તેને એકજ પગાર અપાય છે. તેમજ જે ઓછામાં ઓછો પગાર લે તેને વિલાયતમાં પાદરીની જગા આપતા નથી. સરકારી અમલદારોની જગાઓના પગાર પણ માણસ પ્રમાણે ફરતા નથી તેમજ તેમની ગરજ વિચારી ઓછા વધારે કરવામાં આવતા નથી પણ હમેશાંને માટે ઠરાવી રાખેલા હોય છે. છતાં અજાયબીની વાત છે કે અર્થશાસ્ત્રીઓ કારખાનાના કામદારોના પગારની હદ આવી રીતે બાંધી શકાય એવું કરતાંજ

નથી. આ સાંભળી કોઇ પુછશે કે "શું સારા અને ખરાબ મજુરને એકજ પગાર હોય ?" તો તેનો જવાબ એજ કે, હા, ખરી રીતે તો તેમજ હોવું જોઇએ. આ ગોઠવણ રાખવાથી પરિણામ એ આવશે કે જેમ આપણે બધા વૈદ્ય વકીલની એકજ ફી હોય છતાં આપણે તો સારા વૈદ્ય વકીલ પાસેજ જઇશું, તેમજ મજુરોનો દરમાયો એકજ રાખવામાં આવે તોપણ વધારે ઘરાકી તો સારા કારીગરનેજ મળશે. સારા કામદારનું ઇનામ એજ કે તેને પહેલો પસંદ કરવામાં આવશે. એટલે કુદરતી અને ખરો નિયમ એજ થયો કે બધા વર્ગોમાં તે તે વર્ગોના કામના આધારે પગારની હદ બાંધવી જોઇએ. જ્યાં આવડત વગરનો માણસ ઓછો દરમાયો લેઇને શેઠોને ભૂલાવામાં નાંખી શકે છે ત્યાં અંતે પરિણામ બુરૂંજ આવે છે.

પોતાની નોકરી ક્યારે જતી રહેશે તેની ખાત્રી જ્યારે માણસોને નથી હોતી ત્યારે તેઓને વધારે પગાર માગવોજ પડે છે, પણ જો કોઇ પ્રકારે તેઓની ખાતરી થાય કે પોતાની નોકરી કાયમની અને જીવતજાગ્રતની છે તો તેઓ બહુ ઓછા પગારે પણ કામ કરશે. એટલે દેખીતું છે કે જે શેઠ પોતાના નોકરોને કાયમને સારૂ રાખે છે તેને છેવટે ફાયદોજ થાય છે, અને જે નોકરો કાયમની નોકરી કરે છે તેને પણ ફાયદો થાય છે. માટે વેપારની ગમે તે સ્થિતિ હોય છતાં કારખાનાંઓમાં જેટલા કામદારને અસલ રાખ્યા હોય તેટલાને રાખવાજ જોઇએ. નોકરોના મનમાં પોતાની નોકરી સંબંધી અનિશ્ચિતપણું રહેવું જોઇએ નહિ. એ વાત ખરી કે આવા નિયમ પ્રમાણે કામ કરનાર કારખાનાના માલીક પૈસાના મોટા નફા મેળવી શકતા નથી, અને બહુ મોટાં સાહસ ઉઠાવી શકતા નથી. પરંતુ તેમના કામદારો પ્રસંગ આવે પોતાનો જાન આપવા પણ તૈયાર થાય છે, જ્યારે હાલની રીતે કામ ચાલવાથી કામદારો શેઠનો લાગ આવે જીવ લેવા તત્પર હોય છે. શેઠ નોકર વચ્ચેનો આવો સંબંધ હડતાલો વખતે સ્પષ્ટ દેખાઇ આવે છે.

સિપાહીનો ધંધો એ સાધારણ મજુરના ધંધા કરતાં વધારે માનલાયક ગણાયો છે. તેનું કારણ એ છે કે **સિપાહીનો ધંધો કતલ કરવાનો નથી, પણ બીજાનો બચાવ કરતાં પોતે કતલ થવાનો છે.** તેવીજ રીતે પોતાનો જીવ જાય ત્યાં સુધી વકીલે ન્યાય અપાવવાનો, ધર્મગુરૂઓએ સત્યનોજ ઉપદેશ કરવાનો, તથા વૈદ્ય ડૉક્ટરે મનુષ્યોને તંદુરસ્ત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એવી તેમની મૂળ અને ખરી ફરજ હોવાથીજ તે ધંધાઓ માનપ્રદ ગણાય છે.

આમ ઉપર લખેલા ધંધાઓમાં બને છે તો વેપાર વણજમાં કેમ ન થાય ? વેપારની સાથે હમેશાં અનીતિ (અસત્ય, છળ, ભેળસેળ ઇત્યાદિ) ધારી લીધેલી છે તેનું શું કારણ હશે ? વિચાર કરતાં એમ જોવામાં આવે છે કે વેપારીને હમેશાં સ્વાર્થીજ માની લીધેલ છે. વેપારીનું કામ પણ પ્રજાને જરૂરનું હોય તેમ છતાં એવું આપણે માની લઇએ છીએ કે તેનો હેતુ તો માત્ર પોતાની કોઠી ભરવાનોજ છે. કાયદાઓ પણ, વેપારી કેમ ઝપાટાથી પૈસા એકઠા કરે એવાજ કરવામાં આવે છે. ધોરણો પણ એવાંજ બાંધ્યાં છે કે લેનાર ધણીએ ઓછામાં ઓછું દામ આપવું અને વેચનારે જેમ બને તેમ વધારે માગવું અને લેવું. આમ વેપારીને ટેવ પાડી છે, અને પછી લોકો પોતેજ વેપારીને અપ્રમાણિકપણા માટે હલકો ગણે છે. આ ધોરણ ફરવાની જરૂર છે. વેપારીએ સ્વાર્થ જ સાધવો, પૈસાજ એકઠા કરવા, એવો નિયમ નથી. એવો વેપાર તેને આપણે વેપાર નહિ કહીએ, પણ ચોરી

કહીશું. જેમ સિપાહી રાજ્યને સારૂ મરે છે તેમ વેપારીએ પ્રજાના સુખને અર્થે પૈસો ગુમાવવો ઘટે અને જરૂર પડે જાન પણ ખોવો ઘટે.

બધા રાજ્યમાં—

સીપાહીનો ધંધો પ્રજાનું રક્ષણ કરવાનો છે.

બ્રાહ્મણ અને પાદરીનો પ્રજાને કેળવણી આપવાનો છે.

વૈદ–દાક્તરનો પ્રજાને તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો છે.

વકીલનો અદલ ઇન્સાફ પ્રજામાં ફેલાવવાનો છે. અને

વેપારીનો પ્રજાને સારૂ જોઇતો માલ પુરો પાડવાનો છે.

આ બધા ધંધાદારીઓની ફરજ ઘટતે વખતે પોતાનું કર્તવ્ય બજાવતાં બજાવતાં જાન જાય તોપણ તેની પરવા નહિ રાખવાની છે. એટલે કે—

પોતાની જગા છોડવાને બદલે સીપાહીએ તે જગામાં મરણ કબુલ કરવું. મરકી જેવા ભયંકર રોગો પ્રજામાં ફેલાતા હોય ત્યારે ત્યાંથી નાશી જવાને બદલે પોતાને મરકી થાય તો પણ વૈદ–દાક્તરે હાજર રહી દર્દીઓની સારવાર કરવી. ખરૂં શીખવતાં લોકો કદાચ અજ્ઞાનને લીધે મારી નાંખવા આવે તો પણ મરતાં છતાં ધર્મોપદેશકો–પાદરીઓએ ખોટાને બદલે ખરૂંજ શીખવવું. ન્યાય મેળવી આપવા જતાં મરવું પડે તો પણ ન્યાયજ થવા દેવો એમ વકીલે કરવું.

આમ ઉપરના ધંધાદારીઓનો મરવા માટે પણ તૈયાર રહેવાનો વખત આપણે જોયો, ત્યારે વેપારીને પ્રજાને માટે મરવાનો ઘટતો વખત શું હશે? આ સવાલ વેપારીએ તેમજ બધાએ વિચારવા જેવો છે. જે માણસ ઘટતે વખતે મરવા તૈયાર નથી તે જીવવું શું, તે જાણતો નથી. આપણે જોઇ ગયા કે વેપારીનો ધંધો એ પ્રજાને જોઇતો માલ પુરો પાડવાનો છે. જેમ ઉપદેશકો–બ્રાહ્મણો–પાદરીઓનો ધંધો તે પગાર મેળવવાનો નથી પણ શીક્ષણ આપવાનો છે, તેમ વેપારીનો ધંધો તે નફો મેળવવાનો નથી પણ માલ પુરો પાડવાનો છે. શીખવનાર ઉપદેશક–બ્રાહ્મણને પાદરીને રોટી મળી રહે છે, તેમ વેપારીને નફો મળી રહે છે. પણ બેમાંથી એકેનો ધંધો પગાર અથવા નફા ઉપર નજર રાખવાનો નથી. બન્નેએ પગાર કે નફો મળે યા ન મળે તો પણ પોતાનો ધંધો–પોતાની ફરજ–બજાવવાનો છે. આ વિચાર ખરો હોય તો વેપારી એ ઉત્તમ માનને લાયક છે. કેમકે તેનું કામ માલ સરસ પેદા કરવાનું અને પ્રજાને પોશાઈ શકે તેવી રીતે પુરો પાડવાનું રહ્યું. તેમ કરતાં તેના હાથ નીચે સેંકડો કે હજારો માણસો હોય છે તેઓનું રક્ષણ કરવું, તેઓની સારવાર કરવી, એ પણ તેનું કામ રહ્યું. આ કરવામાં ધીરજ, બહુ માયા, અને બહુ ચતુરાઇ જોઇએ. અને જુદાં જુદાં કામ કરતાં તેને પણ બીજાઓની માફક મરવું ઘટે તો તે પણ પોતાનો જાન આપે. આવો વેપારી પોતાની ઉપર ગમે તે સંકટ પડે, પોતે ભીખારી થઈ જાય તે છતાં માલ ખરાબ નહિ વેચે અને છેતરશે નહિ. વળી પોતાના હાથ તળેનાં માણસોની ઉપર અત્યંત માયાથી વર્તશે. ઘણી વેળા મોટાં કારખાનાંઓમાં કે વેપારમાં જુવાનીઆઓ નોકરી લે છે, તેઓ કેટલીક વેળા પોતાનાં ઘરબારથી દુર જાય છે. એટલે મા તો શેઠે માબાપ બનવું પડે છે, અથવા તો જો શેઠ બેદરકાર રહે તો જુવાનીઓ વગર માબાપના થઈ પડે છે. એટલે પગલે પગલે વેપારીએ કે શેઠે પોતાના મનમાં એકજ ખ્યાલ કરવો ઘટે છે. તે એ કે—

"જેમ હું મારા દિકરાઓને રાખું તેમજ મારા નોકરોની તરફ વર્તું છું કે નહિ?"

એક વહાણના કપ્તાનની તળે ખલાસીઓ હોય તેમાં તેનો દિકરો પણ દાખલ હોય. કપ્તાનની ફરજ બધા ખલાસીને દિકરાની માફક ગણવાની છે. તેમજ વેપારીની નીચે ઘણા નોકરોમાં પોતાનો દિકરો પણ હોય તો તે ધંધામાં જેમ તે દિકરાની સાથે વર્તે તેમજ તેણે બીજા નોકરોની સાથે વર્તવું પડશે. આનું નામજ ખરૂં અર્થશાસ્ત્ર (પોલીટિકલ ઇકૉનૉમી) કહેવાય. અને જેમ વહાણના કપ્તાનની ફરજ વહાણ જોખમમાં આવી પડે ત્યારે પોતે સૌથી છેલ્લું તે છોડવાની છે, તેમજ દુકાળ વગેરે બીજાં સંકટોમાં વેપારીની ફરજ પોતાનાં માણસોનો બચાવ પોતાની પહેલાં કરવાની છે. આવા વિચારો કોઇને આશ્ચર્યકારક લાગશે. પણ તેમ લાગે એજ આ જમાનાની નવાઇ છે. કેમકે વિચાર કરતાં સૌ કોઇ જોઈ શકશે કે ખરૂં ધોરણ તો આપણે હમણાં કહી ગયા તેજ છે. જે પ્રજા ઉંચે ચઢવાની છે તે પ્રજામાં બીજી જાતનું ધારણ હરગીજ ચાલી નહિ શકે. અંગ્રેજી પ્રજા આજ લગી નભી રહી છે તેનું કારણ, નહિ કે તેમણે અર્થશાસ્ત્રોના નિયમો જાળવેલા છે, પણ તે નિયમોનો ઘણા વીરલાઓએ ભંગ કર્યો છે, અને ઉપર બતાવેલા નીતિના નિયમ તેઓએ જાળવેલા છે; તેથીજ તે પ્રજા આજ સુધી નભી રહી છે. એવા નીતિના નિયમોનો ભંગ કરવાથી કેવું નુકસાન થાય છે અને કેમ પ્રજાએ પાછું હઠવું પડે એ વિચાર હવે પછી કરીશું.

આપણે "સાચનાં મૂળ" વિષે અગાઉ કહી ગયા તેનો જવાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કોઇ વખત નીચે પ્રમાણે આપશે. "અરસપરસની લાગણીથી કેટલોક ફાયદો થાય એ બરોબર છે. પણ એવી જાતના ફાયદાનો હિસાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કરતા નથી. તેઓ જે શાસ્ત્રનો વિચાર કરે છે તેમાં તો કયી રીતે પૈસાદાર થવું એનોજ વિચાર આવે છે. તે શાસ્ત્ર ખોટું નથી એટલુંજ નહિ પણ અનુભવે તે અસરકારક છે એમ જોઇ શકાય છે. જેઓ તે શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાલે છે તેઓ ચોક્કસ દોલતવાન થાય છે. અને જેઓ તે પ્રમાણે નથી ચાલતા તે ગરીબ થાય છે. યુરોપના બધા ધનાઢય માણસોએ આ શાસ્ત્રના નિયમો પ્રમાણે ચાલીને પૈસો એકઠો કર્યો છે. આની સામે દલીલો લાવવી તે નકામું છે. દરેક અનુભવી માણસને ખબર છે કે પૈસો કેમ મળે છે, ને કેમ જાય છે."

આ બરોબર નથી. વેપારી વર્ગ પૈસા કમાય છે એ વાત ખરી છે, પણ તે બરોબર નીતિને માર્ગે કમાયા કે નહિ, અને તેમાં કોઇનું ભલું થયું કે નહિ તે તેઓ નથી જાણી શકતા. પૈસાદાર એ શબ્દનો અર્થ પણ તેઓ ઘણી વેળા નથી સમજતા. જ્યાં તવંગર હોય ત્યાં ગરીબ હોય એ વાતનું તેઓને ભાન હોતું નથી. ઘણી વેળા માણસો ભૂલથી એમ માને છે કે અમુક ધોરણે ચાલીને બધાં માણસો તવંગર થઇ શકે. ખરૂં જોતાં તે કુવામાં ફરતા રેંટમાળ-ચક્કરની માફક છે. એક ડોચકું ખાલી થાય ત્યારે બીજું ભરાય છે. તમારી પાસે એક રૂપીયો હોય તેની સત્તા, બીજા જેની પાસે તેટલું નહિ હોય તેની ઉપર ચાલે છે. જો સામેના માણસને તે રૂપીઆની ગરજ નહિ હોય તો તમારી પાસેનો રૂપીઓ નકામો છે. તમારા રૂપીઆની સત્તા તે તમારા પડોશીની તંગી ઉપર છે. જ્યાં **તંગી ત્યાંજ તવંગરી નભી શકે.** એટલે અર્થ એવો થયો કે એક માણસને તવંગર થવું હોય તો સામેનાને તંગીમાં રાખવો.

સાર્વજનિક અર્થશાસ્ત્રનો માયનો એ છે કે ખરે વખતે ને ખરી જગાએ જરૂરી અને આનંદદાયક વસ્તુઓ પેદા કરવી, તેને સાચવવી ને તેની આપ લે કરવી. જે ખેડુત વખતસર પાક ઉતારે છે, જે સુનારો ચણુતર બરોબર કરે છે, જે સુતાર લકડકામ બરોબર કરે છે, જે ઓરત પોતાનું રસોડું બરોબર રાખે છે તે બધાંને ખરાં અર્થશાસ્ત્રી (પોલીટીકલ ઇકૉનૉમીસ્ટ) જાણવાં. તે બધાં પ્રજાની દોલતમાં વધારો કરનારાં છે. એથી ઉલટું શાસ્ત્ર તે સાર્વજનિક ન કહેવાય. તેમાં તો એક માણસ માત્ર ધાતુ એકઠી કરે છે ને બીજાને તેની તંગાશમાં રાખી તે ધાતુનો ઉપયોગ કરે છે. આવો ઉપયોગ કરનારા પોતાનાં ખેતરો તથા ઢોરઢાંખરના કેટલા રૂપીઆ આવશે એમ વિચારી તેટલા પૈસાદાર પોતાને માને છે, તેઓ પોતાના રૂપીઆની કિંમત ખેતર અને ઢોર મળી શકે તેટલી છે એમ વિચારતાં નથી. વળી જે માણસો ધાતુનો–રૂપીઆનો સંગ્રહ કરે છે તેઓ કેટલા મજુરો મેળવી શકશે એવો વિચાર કરે છે. હવે આપણે ધારી લેઇએ કે અમુક માણસ પાસે સોનું, રૂપું, દાણો વગેરે છે. તેવા માણસને નોકરની ગરજ પડશે. પણ જો તેના પડોશીમાં કોઇને સોના રૂપાની કે દાણાની જરૂર નહિ હોય તો તેને નોકર મળવાનો મુશ્કેલ થઈ પડશે. એટલે પૈસાદાર માણસે પોતે પોતાનો રોટલો પકાવવો પડશે; પોતે પોતાનાં કપડાં સીવવાં પડશે; પોતે પોતાનું ખેતર ખેડવું પડશે. તે માણસને તેના સોનાની કિંમત તેની જમીનમાંની પીળી કાંકરી જેટલી પડશે, તેનો દાણો સડશે. કેમકે તે કંઈ તેના પડોશી કરતાં વધારે ખાનારો નથી એટલે તે માણસે બીજાની માફક સખત મજુરી કરીનેજ પોતાનો ગુજારો કરવો પડશે. આવી સ્થિતિમાં ઘણા માણસો સોનું, રૂપું, વગેરે એકઠું કરવા નહિ માગે. ઉંડો વિચાર કરીશું તો આપણને જણાશે કે **પૈસા મેળવવા તેનો અર્થ એ છે કે બીજા માણસોની ઉપર સત્તા મેળવવી,**—આપણા સુખને સારૂ ચાકરની, વેપારીની કે કારીગરની મજુરી મેળવવી, અને આવી સત્તા સામેના માણસોની ગરીબાઇના પ્રમાણમાંજ આપણને મળી શકશે. એક સુતારને રાખતાં જો તેને રાખનાર એકજ માણસ હશે તો તે સુતાર જે મળશે તે રોજ લેશે. જો તેને રાખનાર બે ચાર માણસ હશે તો જે વધારે રોજ આપશે તેને ત્યાંં તે સુતાર જશે. એટલે પરિણામ એવું આવશે કે **પૈસાદાર થવું એનો અર્થ એ થયો કે બને તેટલાં માણસોને આપણા કરતાં વધારે તંગીમાં રાખવાં.** અર્થશાસ્ત્રીઓ ઘણી વાર માની લે છે કે આ પ્રમાણે રૈયતને તંગીમાં રાખવાથી પ્રજાને લાભ છે. બધા માણસો સરખા થાય એમ તો બને તેવું નથી. પણ ગેરવાજબી રીતે માણસોમાં તંગી પેદા કરવાથી પ્રજા દુઃખી થાય છે. કુદરતી રીતે તંગી અને ભરાવો રહેવાથી પ્રજા સુખી થાય છે અને સુખી રહે છે.

આવી રીતે અમુક પ્રજામાં પૈસાનું ચક્કર અથવા ફરવું તે શરીરમાં લોહીના ફરવાની માફક છે. લોહી ઝપાટાથી ફરે છે તે યાતો તંદુરસ્તી અને કસરતની

હાલતની નસો. નિશાની હોય, અથવા તો શરમ ઉપજવાની કે તાવની નિશાની હોય. શરીરની ઉપર એક જાતની લાલી તે તંદુરસ્તી બતાવે છે, બીજી લાલી તે ઘાસણીના (ક્ષયના) રોગનું ચિન્હ હોય છે. વળી એક જગાએ લોહીનો ભરાવો થાય તો શરીરને નુકસાન થાય છે, તેમ એક જગાએ પૈસાનો બહુ ભરાવો થાય, તે ફરતા અટકે, તો તે પ્રજાને નુકસાનીનું કારણ થઇ પડે છે.

ધારો કે બે ખલાસી વહાણ ભાગવાથી એક વેરાન કિનારા ઉપર આવી પડયા છે.

ત્યાં તેઓને પોતાની મહેનતે પોતાનો ખોરાક વગેરે નીપજાવવો પડે છે. જો તેઓ બન્ને તન્દુરસ્ત રહી સાથે કામ કરે તો સારૂં ઘર બાંધે, ખેતર ખેડે ને ભવિષ્યમાં કાંઇ બચાવે. આને આપણે ખરી દોલત કહી શકીએ. અને જો બન્ને સારી રીતે કામ કરે તો બન્નેનો તેમાં સરખો હિસ્સો ગણાય. એટલે તેઓને જે શાસ્ત્ર લાગુ પડયું તે એજ કે તેઓની મહેનતનાં ફળ તેઓને વહેંચી લેવાનો હક થયો. હવે ધારો કે થોડી મુદત પછી તેમાંથી એક જણને અસંતોષ થયો. તેથી તેઓએ જમીનના ભાગ પાડયા ને દરેક જણ પોતાને હિસાબે ને પોતાની મેળે કામ કરવા લાગ્યો. વળી ધારો કે અણીને વખતે એક જણ માંદો પડયો. એમ થવાથી બીજાને પોતાની મદદે બોલાવશે. ત્યારે બીજો કહેશેઃ "હું એટલું કામ તમારે સારૂં કરવાને તૈયાર છું, પણ એવી શરતે કે જ્યારે કામ પડે ત્યારે તમારે મારે સારૂં તેટલુંજ કરવું. તમારે મને લખી આપવું પડશે કે જેટલા કલાક હું કામ કરૂં તેટલા કલાક તમારે મારી જમીન ઉપર ખપ પડયે કામ કરવું." વળી ધારો કે માંદાની માંદગી લાંબી ચાલી ને દરેક વેળાએ પેલા સાજા માણસને ઉપર પ્રમાણે લખત આપવું પડયું. ત્યારે માંદો સાજો થાય તે વેળા દરેક જણની શી સ્થિતિ થઇ? બન્ને જણ ગરીબ થયા ગણાય. કેમકે માંદો માણસ ખાટલે રહ્યો તે દરમીયાન તેના કામનો લાભ ન મળ્યો. પેલો ભાઇબંધ ખૂબ વધારે કામ કરનારો છે એમ માની લેઇએ. છતાં તેણે જેટલો વખત માંદાની જમીનને આપ્યો તેટલો પોતાની જમીનમાંથી ગયો એ તો ચોક્કસ વાત ઠરી. એટલે બન્ને જણાની જે મીલકત હોવી જોઇએ તેમાં ઘટાડો થયો.

એટલુંજ નહિ પણ તે બન્ને વચ્ચેનો સંબંધ બદલાયો; માંદો માણસ પેલાનો કરજદાર થયો ને પોતાની મજુરી આપીનેજ પોતાનું અનાજ લેઈ શકે. હવે ધારો કે સાજા માણસે પોતાને મળેલા દસ્તાવેજનો ઉપયોગ કરવા ધાર્યું. જો તેમ કરે તો તે પોતે તદ્દન આરામ લેઈ શકે–આળસુ થઇ શકે; તેની મરજી પડે તો સાજા થયેલા માણસની પાસેથી બીજાં લખત લે. આમાં કાંઈ ગેરકાયદેસર થયું એમ કોઇ નહિ કહી શકે. હવે જો કોઈ પરદેશી ચઢી આવે તો તે જોશે કે એક માણસ દોલતવાન થયો છે ને બીજો માંદો પડયો છે. તે વળી જોશે કે એક જણ તો એશઆરામ કરતો આળસમાં પડયો રહે છે, અને બીજો મજુરી કરતો છતો તંગી ભોગવે છે. આમાંથી વાંચનાર જોઇ શકશે કે બીજાની મજુરી મેળવવાના હકનું પરિણામ એ આવે છે કે ખરી દોલતનો ઘટાડો થાય છે.

હવે બીજો દાખલો લેઇએ. ત્રણ જણે એક રાજ્ય સ્થાપ્યું ને ત્રણે જણ નોખા રહેવા લાગ્યા. દરેકે જુદો જુદો પાક ઉતાર્યો કે જેનો ઉપયોગ બધા કરી શકે. વળી ધારો કે તેમાંથી એક માણસે બધાનાં વખતનો બચાવ કરવા સારૂ પોતે ખેતી છોડીને એકનો માલ બીજાને પહોંચાડવાનું માથે લીધું અને બદલામાં અનાજ લેવાનું ઠરાવ્યું. જો આ માણસ નિયમસર માલ લાવે અને લેઈ જાય તો બધાને લાભ થાય. હવે ધારો કે આ માણસ માલની આપ લે કરવામાં ચોરી કરે છે. પછી તંગીનો વખત આવે છે, તે વેળા તે દલાલ પોતે ચોરેલો દાણો બહુ આકરે ભાવે આપે છે. આમ કરતાં છેવટે તે માણસ બેઉ ખેડુતને ભીખારી કરી મુકી શકે છે અને છેવટે તેઓને પોતાના મજુર બનાવે.

ઉપરનો દાખલો ચોકખો અન્યાય બતાવે છે. છતાં આમજ હાલના વેપારીઓનો મામલો ચાલે છે. વળી આપણે એમ પણ જોઈ શકીશું કે આમ ચોરીનો બનાવ બન્યા પછી ત્રણે જણની મીલકત એકઠી કરીશું તો તે, પેલો માણસ પ્રમાણીક હોત ને જેટલી

થાત તેના કરતાં ઓછી થશે. પેલા બે ખેડુતોનું કામ ઓછું થયું. તેઓને જોઇતી ચીજો નહિ મળવાથી તેમની મહેનતનું સંપૂર્ણ ફળ તેઓ નહિ લાવી શક્યા. અને પેલા 'ચોર દલાલના હાથમાં જે ચોરીનો માલ આવ્યો તેનો પુરો અને સરસ ઉપયોગ થયો નહિ.

એટલે આપણે ગણીતના જેવો હિસાબ કરી શકીએ છીએ કે **અમુક પ્રજાની દોલત તપાસતાં તે દોલત કેમ મળી છે તેની ઉપર, તેને પૈસાદાર ગણવી કે નહિ તેનો આધાર રહ્યો છે.** પ્રજાની પાસે આટલા પૈસા છે તેથી તે તેટલી પૈસાદાર છે, એમ નહિ કહી શકાય. અમુક માણસના હાથમાં અમુક પૈસા તે ખંત, હોંશિયારી, અને આબાદાનીની નિશાની હોય; અથવા તો નાશકારક એશઆરામ, મોજમઝા, અતિ જુલમ અને દગાની નિશાની હોય. અને આમ હિસાબ કરવો તે માત્ર નીતિ બતાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંકગણીતથી ગણાય તેવો પૈસો બતાવે છે. એક દોલત એવી છે કે જે પેદા થતાં બીજી દશગણી બીજે પેદા થઇ હોય. બીજી એવી છે કે એક માણસના હાથમાં આવતાં દશગણીનો બીજાની પાસે નાશ થયો હોય.

એટલે નીતિ અનીતિનો વિચાર કર્યા વિના દોલત એકઠી કરવાના ધારા ઘડવા એ તો માત્ર માણસની મગરૂરી બતાવનારી વાત થઇ. "સસ્તામાં સસ્તુ ખરીદી મોંઘામાં મોંઘુ વેચવું" એવો જે નિયમ પશ્ચિમના અર્થશાસ્ત્રનો છે તેના જેવું બીજું કશું માણસને નામોશી લગાડનારૂં નથી. "સસ્તામાં સસ્તું લેવું" એ તો સમજ્યા, પણ ભાવ કેમ ઘટ્યા ? આગ લાગ્યા પછી બારીઓમાં બળીને થયેલા કોલસા તે સોંઘા હોઇ શકે છે. ધરતીકંપ થયા પછી પડી ગયેલા ઘરની ઇટો સોંઘી હોઇ શકે છે. પણ તેથી આગ અને ધરતીકંપ એ પ્રજાના લાભને સારૂ થયાં એમ કહેવાની કોઇની હિંમત નહિ ચાલે. વળી "મોંઘામાં મોંઘુ વેચવું" એ સમજ્યા. પણ મોંઘવારી કેમ આવી? ખોરાકના પૈસા તમને આજ સારા ઉપજ્યા, પણ તમે શું તે પૈસા મરતા માણસની છેલ્લી કોડી પડાવીને લીધા ? અથવા તો તમે તે ખોરાક કોઇ શાહુકારને આપ્યો કે જે કાલે તમારૂં બધું પડાવી લેશે? કે શું તમે તે કોઇ લડવૈયાને આપ્યો કે જે લડવૈયો આવતી કાલ તમારી ત્રીજોરી કે બેંક લુંટવા જનારો છે? આમાંના એકે સવાલનો જવાબ તમે વખતે ન આપી શકો એવું બની શકે છે. કેમકે તમે જાણતા નથી. પણ તમે વ્યાજબી દામે નીતિસર તમારો માલ વેચ્યો કે નહિ તે તો કહી શકો છો. અને વ્યાજબી ન્યાયનીજ દરકાર રાખવાની જરૂર છે. તમારા કામથી કોઇને દુઃખ ન થાય એટલુંજ જાણવું અને તે પ્રમાણે કરવું એ તમારી ફરજ છે.

આપણે જોઇ ગયા કે પૈસાની કિંમત, માણસોની મજુરી તે વડે મેળવવા ઉપર છે. જો મજુરી મફત મળી શકે તો પૈસાની ગરજ રહેતી નથી. પણ માણસોની મજુરી વગર પૈસે મળી શકે એવા દાખલા જોવામાં આવે છે. અને પૈસાબળ કરતાં બીજું નીતિબળ (ધાર્મિકબળ) વિશેષ કામ કરી શકે છે, એવા દાખલા આપણે જોયેલા છે. પૈસા જ્યાં કામ નથી કરી શકતા ત્યાં સદ્‌ગુણ કામ કરે છે એમ પણ આપણે જોયું છે. સુધરેલા દેશોમાં ઘણે સ્થળે પૈસાથી માણસોને ભોળવી કે લલચાવી શકાતા નથી.

વળી જો આપણે કબુલ કરીએ કે માણસોની પાસેથી કામ લેવાની શક્તિ તેજ દોલત છે, તો આપણે એમ પણ જોઇ શકીએ કે તે માણસો જેટલે દરજ્જે હોંશીયાર અને નીતિવાન હોય તેટલે દરજ્જે દોલતનું માપ વધે છે. આમ વિચારતાં આપણને જણાય છે

કે **ખરી દોલત તે સોનું, રૂપું કે ઝવેરાત નથી પણ માણસો પોતે છે. દોલત માટેની ખોળ પૃથ્વીના પેટમાં, અવનિનાં આંતરડાંમાં, નથી કરવાની પણ માણસના દિલમાં કરવાની છે.** અને એ વાત ખરી હોય તો અર્થશાસ્ત્રનો ખરો નિયમ તો એ થયો કે જેમ બને તેમ માણસોને તનમાં, મનમાં, અને માનઆબરૂમાં કુશળ રાખવાં. એવો અવસર પણ આવશે કે જ્યારે ખરા સુધરેલા દેશો ગોવળકાંડાના હિરાથી ગુલામોને શણગારી પોતાની દોલતનો દેખાવ કરવાને બદલે, ખરા ગ્રીસના નામાંકિત માણસે કહેલું તેની માફક પોતાના નીતિમાન મહાપુરૂષોને બતાવી કહી શકશે કે " **આ મારી દોલત છે."**

અદલ ન્યાય.

ઇસ્વીસન પૂર્વે કેટલાંક સૈકાં ઉપર એક યાહુદી વેપારી થઇ ગયો. તેનું નામ સોલોમન (સુલેમાન) હતું. તેણે ઘણો પૈસો મેળવ્યો હતો. અને તે ઘણો પ્રખ્યાત્ થયો હતો. તેનાં વચનો, કહેવતો આજ પણ પશ્ચિમના દેશોમાં ફેલાવો પામેલાં છે. વેનીસના લોકો તેને એટલો ચહાતા કે તેઓએ વેનીસમાં તેનું બાવલું ઉભું કરેલું. જો કે એની કહેવતો આ જમાનામાં ગોખી રાખવામાં આવે છે છતાં તે પ્રમાણે ચાલનારા બહુ થોડા આદમીઓ છે. તે કહે છે કે "જેઓ જુઠું બોલીને પૈસો કમાય છે, તેઓ મગરૂર છે ને તેઓના મોતની એ નિશાની છે." વળી બીજી જગાએ તેણે કહ્યું છે કે "હરામખોરોની દોલત કાંઇ ફાયદો કરતી નથી. સત્ય એ મોતમાંથી બચાવે છે." આ બન્ને કહેવતોમાં સોલોમને બતાવ્યું છે કે અન્યાયે મેળવેલી દોલતનું પરિણામ મોત છે. આ જમાનામાં વ્યવહારમાં જુઠું અને અન્યાય એવી સરસ રીતે બોલવામાં અને કરવામાં આવે છે કે આપણે સાધારણ રીતે તે કહી શકતા નથી. જેમકે જુઠી જાહેર ખબરો છાપવામાં આવે છે. વસ્તુઓ ઉપર માણસ ભોળવાય તેવાં નામ ચોંટાડવામાં આવે છે, વગેરે.

વળી તે ડાહ્યો માણસ કહે છે: " જેઓ દોલત વધારવાને ખાતર ગરીબોને પીડે છે તે છેવટે ભીખ માગતા થશે." વળી તે કહે છે: "ગરિબોને સતાવો નહિ, કેમકે તેઓ ગરીબ છે. વેપારમાં પીડાએલાની ઉપર જુલમ ન કરો. કેમકે જેઓ ગરીબને સતાવશે તેને ખુદા સતાવશે." મહાત્મા તુલસીદાસજીનું પણ આવુંજ વચન છે કે–"તુલસી હાય ગરીબકી, કબું ન ખાલી જાય; મુંવે ઢોરકે ચામસે, લોહ ભસ્મ હો જાય." છતાં હાલમાં તો વેપારમાં સુએલા ઉપરજ પાટુ મારવામાં આવે છે. જે માણસ ભીડમાં આવ્યો હોય તે માણસની ભીડનો ખોટો લાભ લેવા આપણે તૈયાર થઇ જઇએ છીએ. ધાડપાડુઓ તવંગર ઉપર ધાડ પાડે છે. પણ વેપારમાં તો ગરીબોને લુંટવામાં આવે છે.

વળી સોલોમન કહે છે: " તવંગર અને ગરીબ બંને સરખા છે. ખુદા તેઓનો પેદા કરનાર છે. ખુદા તેઓને જ્ઞાન આપે છે." તવંગરને ગરીબ વિના, અને ગરીબને તવંગર વિના ચાલતું નથી. એક બીજાનો ખપ હંમેશાં રહેલો છે. એટલે કોઇ કોઇને ઉચો નીચો કહી શકે તેવું નથી. પણ જ્યારે આ બંને પોતાનું એક સરખાપણું ભૂલી જાય છે, અને પ્રભુ–ખુદા તેઓને સમજ દેનારો છે એ વાતનું ભાન જતું રહે છે ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે છે.

દોલત એ નદીઓની માફક છે. નદી હમેશાં દરિયા તરફ એટલે નીચાણ તરફ જાય છે. તેમ દોલત પણ હમેશાં જ્યાં જરૂર હોય તેની જગાએ જવી જોઇએ એવો નિયમ છે. પણ જેમ નદીની ગતિમાં–દિશામાં પ્રયત્નથી ફેરફાર થઇ શકે છે, તેમ દોલતની ગતિમાં

પણ ફેરફાર થઈ શકે છે. ઘણી નદીઓ જ્યાં ત્યાં વહે છે, અને તેમની આસપાસ ઘણું પાણી ભરાઇ રહી ઝેરી હવા અને ઝેરી વનસ્પતિઓ પેદા થાય છે. તેજ નદીઓને બંધ બાંધી તેનું પાણી જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં વહે તેમ કરવામાં આવે તો તેજ પાણી જમીનને રસાળ કરે છે, અને આસપાસની હવાને ખુશનુમા બનાવે છે. તેમજ દોલતનો ગમે તેમ ઉપયોગ થાય તો તેથી માણસોમાં દુષ્ટતા વધે, ભુખમરો ચાલે, ને ટુંકામાં દોલત ઝેર સમાન થાય. પણ જો તેજ દોલતની ગતિને બાંધવામાં આવે, તેને નિયમસર વાપરવામાં આવે તો બાંધેલી નદીની માફક તે દોલત સુખાકારી નિપજાવે છે.

અર્થશાસ્ત્રીઓ દોલતના પ્રવાહને નીતિ અને ન્યાયનો બંધ બાંધવાનું અને તેની ગતિને ઘટતી દિશામાં વાળવાના નિયમને તદ્દન ભૂલી જાય છે. તેઓનું શાસ્ત્ર તે માત્ર દોલત મેળવવાનું શાસ્ત્ર છે. પણ દોલત તો ઘણી રીતે મેળવાય છે. એક જમાનો એવો હતો કે જ્યારે યુરોપમાં લોકો પૈસાદારને ઝેર આપી તેનો પૈસો લેઇ પોતે પૈસાદાર થતા. આ જમાનામાં ગરીબ લોકોને માટે જે ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમાં વેપારીઓ ભેળસેળ કરે છે. જેમ દુધમાં ટંકણખાર, ફૉરમેલીન વગેરે નાખે છે, આટામાં પટેટા અને સફેદ માટી વગેરે નાંખે છે, તેમજ કૉફીમાં ચીકરી, ઘી અને માખણમાં ચરબી તથા રંગ વગેરે. આને પણ ઝેર દેઇને પૈસાદાર થવાનો હુન્નર અથવા તેવું શાસ્ત્ર આપણે કહીશું?

પણ અર્થશાસ્ત્રીઓ લૂંટીને પૈસાદાર થવું એવું તદ્દન કહેતા હોય એમ નહિ માનવું જોઇએ. તેઓએ કહેવું જોઇએ કે તેઓનું શાસ્ત્ર **"કાયદેસર અને ન્યાયી રીતે પૈસાદાર થવું"** એ છે. ઘણી બાબતો કાયદેસર હોય છતાં ન્યાય બુદ્ધિથી ઉલટી હોય એવું આ જમાનામાં બને છે. એટલે ન્યાયની રીતે દોલત મેળવવી એજ ખરો રસ્તો ગણાય. અને જો ન્યાયથીજ દોલત મેળવવી એ ખરૂ હોય તો માણસનું પ્રથમ કામ ન્યાય બુદ્ધિ શીખવાનું છે. માત્ર આપ લે (Exchange or Demand and Supply)ના કાયદાથીજ કામ લેવું કે વેપાર કરવો એટલાથીજ ચાલે તેમ નથી. માછલાં, વરૂ, ઉંદર એજ તેવી રીતે વર્તે તો તે ચાલે. મોટી માછલી નાની માછલીઓને ખાઇ જાય છે, ઉંદર નાના જંતુને ખાય છે, વરૂ માણસ સુદ્ધાંને ખાય છે. તેઓ પશુ હોવાથી તેમને તે નિયમ ઘટે, કારણ તેઓને બીજી સમજ નથી. પણ પ્રભુએ-ખુદાએ માણસને તો ઉંચા પ્રકારની સમજ આપી છે, ન્યાય બુદ્ધિ આપી છે. તેની રૂએ તેણે બીજાઓને ખાઇ જઈ——તેઓને છેતરી, તેઓને ભીખારી કરી——પોતે પૈસાદાર થવાનું નથી.

ત્યારે હવે આપણે જોવાનું છે કે મજુરોને મજુરી આપવાનો ન્યાય તે શું?

આપણે અગાઉ કહી ગયા કે મજુરને વ્યાજબી પગાર એ ગણાય કે જેટલી મજુરી તેણે આજે આપણે સારૂ કરી તેટલી મજુરી આપણે તેને જોઇએ ત્યારે આપીએ. જો તેને ઓછી મજુરી મળે તો ઓછો, અને વધારે મજુરી મળે તો વધારે બદલો ગણાય.

એક માણસને મજુર જોઇએ છે. તેને બે જણ પોતાની મજુરી આપવા કહે છે. હવે જે ઓછું લે તેને મજુરી આપી હોય તો તે માણસને ઓછું મળશે. જો વધારે માણસ માગનાર હોય અને મજુર એકજ હોય તો તેને માગ્યું દામ મળશે ને તે મજુરને ઘણે ભાગે જોઇએ તે કરતાં વધારે પૈસા મજુરીના મળશે. આ બેની વચ્ચેની એક રકમ તે વ્યાજબી મજુરી ગણાશે.

મને કોઇ માણસ પૈસા ઉછીના આપે, ને તે મારે અમુક મુદત પછી દેવાના હોય, તો હું તે માણસને વ્યાજ આપીશ. તેમજ આજે મને કોઇ પોતાની મજુરી આપશે તો તે માણસને મારે તેટલીજ મજુરી અને તેથી કંઇક વધારે વ્યાજ બદલ આપવું જોઇએ. આજે મારે માટે કોઇ માણસ એક કલાક કામ કરે તો તેને સારૂ મારે એક કલાક ને પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત કામ કરવાનું વચન આપવું જોઇએ. આમ દરેક મજુરને વિષે સમજવું.

હવે જો મારી પાસે બે મજુર આવે અને તેમાંથી એક જે ઓછું દામ લે તેને હું કામે લગાડું તો પરિણામ એ આવશે કે જેને મેં કામે લગાડયો તે અર્ધો ભૂખ્યો રહેશે, ને જે રોજગાર વિના રહ્યો તે તો એમજ રહેશે. જે મજુરને હું રાખું તે મજુરને બરોબર દહાડીયું આપું તોપણ બીજો મજુર ધંધા વિના રહેશે. છતાં જેને મેં રાખ્યો છે તેને ભૂખે મરવાનું નહિ થાય, અને મેં મારા પૈસાનો વ્યાજબી ઉપયોગ કર્યો ગણાશે. ખરેખરો ભૂખમરો જ્યારે ઓછું દાઢીયું-પગાર દેવામાં આવે છે ત્યારેજ દાખલ થાય છે. જો હું વ્યાજબી મજુરી આપું તો મારી પાસે નકામી દોલત એકઠી નહિ થાય, હું મોજમજામાં પૈસો નહિ વાપરૂં, અને મારે હાથે ગરીબાઇ નહિ વધે. જેને હું વ્યાજબી દામ આપીશ તે માણસ બીજાને વ્યાજબી આપતાં શીખશે, ને એમ ન્યાયનો ઝરો સુકાઇ જવાને બદલે જેમ આગળ ચાલશે તેમ જોર લેતો જશે. અને જે પ્રજામાં આ પ્રમાણે ન્યાયની બુદ્ધિ હશે તે પ્રજા સુખી થશે, ને વ્યાજબી રીતે આબાદ થશે.

આ વિચાર પ્રમાણે અર્થશાસ્ત્રીઓ ખોટા પડે છે. તેઓ કહે છે કે **જેમ હરીફાઇ વધે તેમ પ્રજા આબાદ થાય. હકીકતમાં——ખરી રીતે જોતાં——આ વાત ભૂલભરેલી** છે. હરીફાઇનો હેતુ મજુરીનો દર ઘટાડવાનો છે. ત્યાં પૈસાદાર વધારે પૈસો એકઠો કરે છે, અને ગરીબ વધારે ગરીબ થાય છે. આવી હરીફાઇથી છેવટે પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે. આપલેનો કાયદો તો એ હોવો જોઇએ કે દરેક માણસને તેની લાયકાત મુજબ દાઢીયું મળ્યા કરે. આમાં પણ હરીફાઇ તો રહેશે, છતાં પરિણામ એવું આવશે કે માણસો સુખી અને હોંશીયાર થશે. કેમકે પછી તો મજુરી મેળવવાને સારૂ પોતાનો દર ઓછો કરવો પડશે નહિ. પણ કામ મેળવવાને સારૂં હોંશીયાર થવું પડશે. આવાજ કારણથી લોકો સરકારી નોકરી મેળવવા તૈયાર થાય છે. ત્યાં દરજ્જા પ્રમાણે દરમાયા બાંધેલા હોય છે. હરીફાઇ માત્ર હુંશીયારીની હોય છે. અરજદાર પોતાની અરજીમાં ઓછો પગાર લેવાનું નથી કહેતો પણ પોતાનામાં બીજાના કરતાં વધારે આવડ કે ચાતુરી છે એમ બતાવે છે. નૌકા સૈન્યમાં અને લશ્કરી નોકરીમાં પણ એવોજ નિયમ જાળવવામાં આવે છે, અને તેથીજ ઘણે ભાગે તેવાં ખાતાંઓમાં ગડબડ અને અનીતિ ઓછાં જોવામાં આવે છે. છતાં વેપારમાંજ ખોટી હરીફાઇ રહી છે, અને તેના પરિણામે દગો, લુચ્ચાઇ, ચોરી વગેરે અનીતિ વધી પડી છે. બીજી તરફથી માલ જે તૈયાર થાય છે તે ખરાબ અને સડેલો હોય છે. વેપારી જાણે હું ખાઉં, મજુર જાણે કે હું છેતરૂં, અને ગ્રાહક જાણે હું વચમાંથી કમાઇ લેઉં. આમ વહેવાર બગડે છે, અને માણસોમાં ખટપટ ઉભી થાય છે; ભુખમરો જામે છે, હડતાલો વધી પડે છે, શાહુકાર લફંગા બને છે, ને ગ્રાહકો નીતિ સાચવતા નથી. એક અન્યાયમાંથી બીજા ઘણા પેદા થાય છે ને અંતે શાહુકાર, વાણોતર ને ગ્રાહક બધા દુઃખી ને પાયમાલ થાય છે. જે પ્રજામાં આવા રિવાજ ચાલે છે તે પ્રજા અંતે હેરાન થાય છે. પ્રજાનો પૈસાજ ઝેર રૂપ થઇ પડે છે.

તેથીજ જ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે કે પૈસો જ્યાં પરમેશ્વર તુલ્ય પૂજાય છે, ત્યાં ખરા પરમેશ્વરને કોઇ સંભારતું પણ નથી. દોલત અને ખુદાને અણબનાવ છે. **ગરીબની ઝુંપડીમાંજ પ્રભુ વસે છે.** આમ પશ્ચિમની પ્રજાઓ મોંટેથી બોલે છે છતાં વ્યવહારમાં પૈસાને સર્વોપરી પદ આપે છે. પ્રજાના પૈસાદાર માણસની ગણતરી કરીને પ્રજાને સુખી માને છે, ને અર્થશાસ્ત્રીઓ પૈસો જલદીથી કેમ કમાવો તેના કાયદા ઘડે છે, કે જે શીખીને પ્રજા પૈસો મેળવે. ખરૂં અર્થશાસ્ત્ર તો ન્યાય બુદ્ધિનું છે. દરેક સ્થિતિમાં રહી ન્યાય કેમ કરવો, નીતિ કેમ જાળવવી, એ શાસ્ત્ર જે પ્રજા શીખે છે તેજ સુખી થાય છે. બાકી તો ફાંફાં છે. અને વિનાશ કાળે વિપરીત બુદ્ધિ જેવું બને છે. પ્રજાને ગમે તેમ કરી પૈસાદાર થતાં શીખવવું તે વિપરીત બુદ્ધિ શીખવવા જેવું છે.

ખરૂં શું ?

અત્યાર સુધીમાં આપણે જોઇ ગયા કે અર્થશાસ્ત્રના જે સાધારણ નિયમો ગણાય છે તે વ્યાજબી નથી. તે નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી માણસો અને પ્રજા દુઃખી થાય છે. ગરીબ વધારે ગરીબ બને છે અને પૈસાદારની પાસે પૈસો વધારે એકઠો થતો જાય છે; છતાં એમાંથી એકે સુખી થતા કે રહેતા નથી.

અર્થશાસ્ત્રીઓ માણસની વર્તણુંક ઉપર વિચાર નહિ કરતાં જેમ વધારે પૈસો એકઠો થાય તેમ વધારે આબાદાની માને છે તેથી પ્રજાના સુખનો આધાર માત્ર પૈસા ઉપર રાખે છે. તેથી તેઓ શીખવે છે કે જેમ કારીગીરી વગેરેના વધારાથી પૈસો એકઠો થાય તેમ સારૂં. આવા વિચારોના ફેલાવાથી જર્મની વગેરે પશ્ચિમના મુલકોમાં કારખાનાં વધી પડયાં છે. બહુ માણસો શહેરોમાં એકઠા થાય છે ને ખેતરો છોડી દે છે. બહારની સુંદર અને સ્વચ્છ હવા છોડી કારખાનાંઓમાં ગંદી હવા આખો દહાડો શ્વાસમાં લેઇ સુખ માને છે. પરિણામે પ્રજા નબળી પડતી જાય છે; લોભ વધતો જાય છે; અનીતિ વધારે ફેલાય છે. અને જ્યારે અનીતિ કહાડવાની વાત કરવા બેસીએ ત્યારે ડાહ્યામાં ખપતા માણસો વાત કરે છે કે અનીતિ જાય નહિ, અજ્ઞાની માણસોમાં એકદમ જ્ઞાન આવે નહિ, તેથી જેમ ચાલે છે તેમ ચાલવા દેવું. આવી દલીલ કરતાં તેઓ ભૂલી જાય છે કે ગરીબોની અનીતિનું કારણ તવંગર માણસો છે. તેઓને ખાતર——તેઓની મોજમઝા પુરી પાડવાની ખાતર—— ગરીબ મજુરો રાત દહાડો ગુલામગીરી કરે છે. તેઓને શીખવા, સુધરવા, કે નીતિમાન પુરૂષોનો સત્સંગ કરવા એક પળ પણ મળતી નથી. તવંગરને જોઇ તેઓ પણ તવંગર થવા માગે છે. તવંગર નથી થવાતું તેથી તેઓ કચવાય છે, ગુસ્સે થાય છે, પછી ભાન ભૂલે છે ને છેવટે સારે રસ્તે પૈસો ન મળવાથી દગો કરી કે બીજે અનીતિને માર્ગે ધન મેળવવાનાં ફાંફાં મારે છે. આમ પૈસો અને મજુરી બંને ફોકટ જાય છે, અથવા દગો-અનીતિ ફેલાવવામાં વપરાય છે.

હકીકતમાં ખરી મજુરી એ છે કે જેથી ઉપયોગી વસ્તુ પેદા થાય. ઉપયોગી વસ્તુ તેને કહેવી કે જેથી માણસ જાતનું ભરણપોષણ થાય. ભરણપોષણ એનું નામ કે જેથી માણસ માત્રને જોઇતું ખાવાનું તથા ઓઢવા પહેરવાનું મળે, કે જેથી તે નીતિને માર્ગે રહી જીવન ગુજારે, ને જીવતાં લગી સત્કર્મો કરે. આવો વિચાર કરતાં જે મહાન આરંભો થાય છે તે નકામા ગણવા જોઇએ. કારખાનાંઓ કાઢી ધનાઢ્ય થવાના રસ્તા લેવા તે પાપ કર્મ જેવું થવા સંભવ છે. પૈસો પેદા કરનારા ઘણા મળે છે, પણ રીતસર વાપરનારા થોડાજ

છે. પૈસો પેદા કરવા જતાં દેશના ભાઇઓને હાનિ થતી હોય, તેઓનો નાશ થતો હોય તો તે પૈસા, તે દોલત, કામનાં નથી. છતાં અતિ ધનલોભ, પ્રજાઓમાં અનીતિ, અદેખાઈ, વેર, કુસંપ, અને વિગ્રહોનું કારણ થઈ પડયો છે. દુનિયાંની ઘણી લડાઇઓનું ખરૂં કારણ ધનનો લોભ જોવામાં આવે છે.

માણસો એમ કહેતા જોવામાં આવે છે કે બીજાઓને સુધારવા, જ્ઞાન આપવું એ બનવા જેવું નથી; તેથી જેમ રહેવું ઘટે તેમ રહેવું ને પૈસો એકઠો કરવો. આમ કહેનારા પોતે નીતિ સાચવતા નથી. કેમકે જે માણસ નીતિ સાચવે છે, ને લોભમાં પડતો નથી તે પ્રથમ તો પોતાનું મન નિશ્ચલ રાખે છે, પોતે ખરા રસ્તામાંથી ચસતો નથી, અને પોતાનાં કામથીજ બીજાની ઉપર અસર કરે છે. જે મનુષ્યોની પ્રજા બની છે તે મનુષ્યો પોતે જો નીતિના નિયમો ન પાળે તો પ્રજા કેવી રીતે નીતિવાન બની શકે ? આપણે ગમે તેમ ચાલી આપણા પડોસીની અનીતિને માટે તેની ભૂલ કાઢીએ તેથી સારૂં પરિણામ ક્યાંથી અને કેમ આવે ?

આવા વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે પૈસો એ માત્ર સાધન છે. અને તે વડે સુખ તથા દુઃખ બંને મેળવાય છે. જો સારા માણસના હાથમાં પૈસો નીતિને માર્ગે આવે તો તેથી ખેતરો ખેડાય છે, ને અનાજ પાકે છે. ખેડુતો નિર્દોષ મજુરી કરી સંતોષ પામે છે, ને પ્રજા સુખી રહે છે. ખરાબ માણસોના હાથમાં પૈસો અનીતિને રસ્તે આવવાથી તેમાં માણસોને હેરાનગતિ પહોંચે છે અને પ્રજા પાયમાલ થાય છે. પોતાની પાસે બહુ પૈસા એકઠા થવાથી અભિમાન અને લોભ હદ ઉપરાંત વધી જાય છે. દાખલા તરીકે **જર્મન** પ્રજા હાલમાં ગમે તે બહાને, યેનકેન પ્રકારે, લડાઇ ઉભી કરી, અનીતિના પૈસાનો દારૂ ગોળો બનાવી, પૈસારૂપી સેતાની શસ્ત્ર વડે લાખો કરોડો માણસોને યંત્રની માફક વશ વર્તાવી મનુષ્ય જાતનું સત્યાનાશ વાળી રહી છે. આ રીતે દારૂગોળો બનાવનારી પ્રજા અને જેની ઉપર તે વપરાય છે તે પ્રજા એમ બંને હેરાન થાય છે. આ વાત ખ્રીસ્તી ગણાતી તે પ્રજા હાલમાં ભૂલી ગઇ છે એ અત્યંત શોકની વાત છે. મહાત્મા **ઇસુ ખ્રીસ્ત**ની જાત ઉપર હુમલો થતો જોઈ તેમના અનન્ય ભક્ત-શિષ્ય **પીટર**નું મન ઉશ્કેરાઇ ગયું અને શરીરબળ-હથીયારબળ-પાશવશક્તિ——Brute Force——વાપરવા તે જતા હતા તે વખતના મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્તના શબ્દો બહુજ યાદ રાખવા જેવા છે. (આ સંબંધી વર્ણન **માથ્યુ. ૨૬. ૫૨** માં અને અન્ય સ્થળે **બાઇબલ**માં આવે છે). પીટરની એવી દલીલ હતી કે, "હું મારી જાત માટે લઢવા માગતો નથી પણ એક આત્તતારી મહા પુરૂષના રક્ષણ માટે શરીરબળ-હથીયારબળ કે ગમે તે બીજું સાધન વાપરવામાં વાંધો ગણુતો નથી." છતાં આવો વિચાર અને તે વિચાર પ્રમાણેનું વર્તન તદન ગેરવ્યાજબી અને અનીતિ ભરેલું છે એમ સ્પષ્ટ સમજાવી, તે પ્રમાણે વર્તતાં ખાસ અટકાવી, **મહાત્મા ખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે:–" They who take up the sword shall perish by the sword. જેઓ તરવાર (દારૂગોળો) વાપરવા તત્પર થાય છે તેઓ તરવાર (દારૂગોળા) થીજ નાશ પામશે."**

.....એટલે આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે ખરાં નીતિમાન મનુષ્યો એજ દેશની-દુનિયાંની ખરી દોલત છે. જે પ્રજામાં નીતિ છે, ખરી ન્યાયવૃત્તિ છે, તેજ પ્રજા ધનવાન-સમૃદ્ધિવાન છે. **આ જમાનો મોજમઝા માટે નથી, પણ દરેક માણસે પોતાથી બનતી**

લોકહિતકારી મહેનત મજુરી કરવા માટે પ્રભુએ નિર્માણ કર્યો છે. આપણે આગળ જોઇ ગયા કે જ્યાં એક માણસ દેશને ઉપયોગી કામ નહિ કરતાં આળસુ રહે છે ત્યાં બીજાને બેવડી મજુરી કરવી પડે છે. આપણા દેશમાં પણ હમણાં હમણાં જે ભુખમરો જોવામાં આવે છે તેનું કારણ આજ છે. સંચાઓ, મીલો અને કારખાનાંઓ દેશમાં સ્થાપવાથી થોડાક માણસોના હાથમાં જરૂર કરતાં વધારે પૈસો એકઠો થાય છે, તેથી તેઓ પોતે અને પોતાનાં સગાં સંબંધી એશઆરામી અને આળસુ બને છે, તથા તેજ વખતે હજારો લાખો માણસો પોતાના સ્વતંત્ર અને બાપદાદાના ધંધા ગુમાવી બેસે છે, અને નિરાધાર બની ભુખમરાના ભોગ થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે, બ્રાહ્મણ, વાણીયા જેવી ઉંચ કોમની નિરાધાર વિધવાઓ અને ડોસીઓ બીચારી પોતાના ઘરના ખુણામાં ઘંટી ફેરવી લોકોનાં દળણાં દળીને પોતાનુ ગુજરાન માડમાંડ ચલાવતી હોય છે તેવામાં કોઇ ધનલોભી માણસ દળવાના સંચા, એન્જીનથી ફરતી ઘંટીઓ, લાવી જથાબંધ લોટ સપાટાબંધ દળી આપવા લાગે છે. આવા સચા ઉપર માત્ર એક કે બેજ માણસ રોકાય છે. એક કે બેજ માણસને રોજી મળે છે, અને તે પણ એવા માણસ કે જે બીજે સ્થળે પણ સહેલાઇથી રોજી મેળવી શકે. આવા એક બે માણસને રોજી, અને સંચો લાવનાર માણસને આળસુ થવાનું અને ધિક્કારવા લાયક મોજમઝા (Ignoble ease) મારવાનું સાધન જે ધન તે મળે છે; પરન્તુ તેજ વખતે ખુણે બેઠેલી, આશ્રય વગરની, દીન અને દુઃખી છતાં નીતિને માર્ગે પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતી, કુલીન વિધવાઓ અને ડોશીઓ સેંકડો અને હજારોની સંખ્યામાં રોજગાર વગરની, ગુજરાનના સાધન વગરની, અને જેની દાદફરિયાદ કોઈ સાંભળનાર નહિ તેવી થઇ પડે છે. આવીજ રીતે બીજા સંચાઓના ગેરલાભ પણ બતાવી શકાય. ઉંડો વિચાર કર્યા વગર એમ કહેવામાં આવે કે, "તેવી વિધવાઓ અને ડોસીઓએ બીજું કોઇ સાધન ગુજરાનનું શોધી કહાડવું." આવું કહેનાર શખ્સે જરા પોતાને એક કુલીન, નિરાશ્રિત, વિધવા કે અરધ આંધળી ડોસીની સ્થિતિમાં કલ્પનાથી મૂકીને પછી જોવું કે તેવી હાલતમાં, તેટલી ઉંમરે, નવો ધંધો શોધવા, શીખવા, અને તેની મારફત રોજી મેળવવા ગામમાં આથડવાનું કામ કેટલું બધું મુસ્કેલ, અરે, અશક્ય છે. એટલું બનવા જોગ છે કે બાઇસીકલો, મોટરો, મીલોનાં બૉઇલરો અને એન્જીનો: આગગાડીઓ વગેરે બધાં યંત્રો આ દેશમાંજ તૈયાર કરવામાં આવે અને તે પછીજ આને આ દેશમાં વપરાવા લાગે તો અહિંનાં ઘણાં માણસોને રોજી મળે. પરંતુ તેમ કરવું એનો અર્થ હિંદુસ્તાને હિંદુસ્તાન મટી યુરોપ બનવું એવો થયો. અને હાલમાં યુરોપમાં જે કમકમાટ ઉપજાવે તેવી, સેતાનનાં કાળાં કર્મોને પણ શરમાવે તેવી, મહા ભયંકર ખૂનરેજી, અને ગરીબ અનાથ પ્રજાઓની ખાનાખરાબી જર્મની ચલાવી રહ્યું છે તેનો જેને કંઇ ખ્યાલ છે, અને વર્તમાન ભિષણ યુદ્ધ શરૂ થયું તે પૂર્વે પણ પશ્ચિમના ઘણા દેશોના મજુર વર્ગની ગરીબાઇ અને દયામણી સ્થિતિનો જેને જાતિ અનુભવ છે, તેઓ તો બે હાથ જોડી ઇશ્વર પાસે એમજ યાચશે કેઃ "હે કૃપાળુ પરમેશ્વર ! હિંદુસ્તાનમાં લાખો વર્ષથી સ્થપાયલો અપૂર્વ આર્ય સુધારો, ઋષિમુનિ પ્રણિત ઉચ્ચ નીતિમય જીવનભાવનાઓ, નિર્દોષ અને ધાર્મિક સમાજ વ્યવસ્થા, સાદાં સરળ જીવન અને ઉચ્ચ પ્રેમપૂર્ણ ચિંતન-મનનવાળા વ્યવહારો, હે કૃપાનિધાન, તું કાયમ આ ભારતભૂમિમાં ચિરકાળ રાખ. અને અમને પશ્ચિમના કહેવાતા 'સુધારા'ની ખોટી જાળમાંથી બચાવ." (અસ્તુ !)

બે પાનપાત્રો.*

(અનુવાદક:—મહારાજ શ્રી અમિધરપ્રસાદ ઋષિરાયજી, મુ. વરસોડા.)

બેઠાં હતાં બે જામ્ એક ઉમરાવની ટેબલ પરે,
કાના અડાડીને બરાબર વાત મહીં મહીં કંઈ કરે;
બેઉ છલોછલ રસ તણાં પૂરાં ભરેલાં તે હતાં,
છે એક સુરખીદાર બીજું શ્વેત રંગે શોભતાં: ૧
બોલ્યું પ્રથમ મદથી ભર્યું પ્યાલું હતું જે મદ્યનું,
"સુણ શ્વેત બંધુ રંગહિણ વળિ રૂપ હીણા સદ્ય તું;
ભૂતકાળની કરીયે કથા આપણ પરસ્પર પ્રીતિથી;
મ્હારી સુણી તું ત્હારી કહે સાચી સરળ શુભ નીતિથી. ૨
નેતા હતો હું નિત્ય જ્યાં જ્યાં જોર મ્હારૂં ચાલતું,
ત્યાં હાસ્યનું તોફાનનું ધમચકડનું બળ મ્હાલતું;
વળિ વજ્રના આઘાતથી ગિરિશૃંગ જયમ પડતાં ત્રુટી,
ત્યમ મહાન્ ને ગર્વિષ્ટ જનનાં ગાત્ર ત્યાં પડતાં ત્રુટી. ૩
બળ શું કહું મ્હારા પરાક્રમનું ત્હને અતિ વર્ણવી,
ભૂપતિ ભલાના મુકુટને શિરથી લીધા મ્હેં છીનવી;
કીર્તિ તણા ઉચ્ચ શિખરથી પટકાવી પાડ્યા પલ્કમાં,
જન કૈંકનાં કલુષિત કર્યાં નામો ખીલ્યાં જે ખલ્કમાં. ૪
હરી લૈ લીધાં સદ્‌ગુણ સત્કર્મો વળી જન કૈકનાં,
ફિટકારના શિરપાવ દઈ બદનામ કીધાં કૈંકનાં;
લલચાવી પહેલે ઘુંટડે મનહરણ મ્હારા સ્વાદથી,
સહરા સમાં કર્યા શુષ્ક હૃદયો યુવક જનનાં સ્વાદથી. ૫
રાજા તણો મહારાજ હું સંહાર શક્તિવાન બહુ,
સૈા સકળ જગના સૈન્યથી પણ અધિકતર બળવાન હું;
કઇ અગ્નિરથના વાહકોના પક્ષઘાતી હસ્તથી,
પાટા પરેથી પટકી ગાડી ઘાણ કાઢ્યા મસ્તીથી. ૬
અથવા અથાડી ગાડીઓ બે પ્રાણ લીધા કૈકના;
તરતી ડુબાડી આગબોટો પ્રાણ લીધા કૈકના;
ડુબતાં મુસાફરની અતિ શુણી કારમી ચીસ મોદથી,
હસતાં ઉભો હું શાન્તિ ધારી હૃદયની બહુ મોદથી. ૭
સંપત્તિ કીર્તિ સબળતા પ્રતિભા કશું નહિ કામનું,
જ્યાં રાજ્ય મ્હારૂં શૌર્ય મ્હારૂં ત્યાં કશું શું કામનું ?
દાબી દબાવી ભલભલાં મ્હેં દાટ વાળ્યો વિશ્વમાં,
કહે ત્હેં કર્યું શું શ્વેત બંધુ જન્મ પામી વિશ્વમાં ?" ૮

* આ અંકના આરંભમાંજ આપેલા, અમેરિકાનાં હાલનાં સર્વોત્તમ સ્ત્રી કવિ વિદુષિ એલા વ્હીલર વિલકૉકસના રચેલા ઇંગ્રેજી કાવ્યના ગુર્જર અનુવાદરૂપે આ કવિતા છે.

જલોવાચ.

જળનું ભરેલું જામ બોલ્યું અતિ મૃદુ મંજુલ સ્વરે,
"રે !!! શ્રવણ કર મુજ મદ્ય બંધુ મ્હેં કર્યું શું જગપરે;
મ્હેં ભ્રષ્ટ કોઇને રાજ્યપદથી કોઇ દી કર્યુંએ નથી,
સંહાર પણ મ્હેં ના કર્યો કશું કોઇનું હર્યુંએ નથી. ૧

પણ સ્ફટિક સમ મમ શાન્ત બિન્દુઓ થકી મ્હેં બહુ કર્યું,
દુઃખમાં દીધેા આશ્વાસ આતુર જનતણું દુઃખડું હર્યું;
આનંદ શાન્તિ આપી બહુ બીજવી ભ્રમર પરિતપ્તની,
પ્રાણો તપેલા તેહની પીડા હરી સંતપ્તની. ૨

આવી અને આથી સુખદ મુજ કર્મની સુણજે કથા,
નથી બોલતો ગર્વિત ગિરા ત્હારા સમી વસમી વૃથા;
શશિ સૂર્યના સુપ્રકાશમાં રમતો ખીણોમાં ખેલતો,
ગિરિશૃંગથી ધસતો અને હસતો મધુરરવ રેલતો. ૩

શીત બિન્દુઓ વર્ષાવતો ન્હવરાવતો નરનારને,
જળના ફુવારા ફોડતો હર્ષાવતો નરનારને;
કદી અભ્રબંધન તોડતો ગરતો ગગનથી પૃથ્વી પર,
હું અમિત અમૃત છાંટતો મનહર પડું પૃથ્વી ઉપર. ૪

કરૂં હરિત વર્ણી ધરતી ચક્ષુ લોકનાં હું ઠારતો,
વ્યાધિ ઉપાધિથી વ્યથીતનાં ભાલને પણ ઠારતો;
નિષ્ફળ મરૂસમ ભૂમિને ફળ ફુલથી ફલવાવતો,
લચતી લલીત લલના સમી સુફલિત કરતો આવતો. ૫

મુજ એક સહુથી શ્રેષ્ઠ કૃતિ કહું શ્રવણ ધર ઉન્મત્ત તું,
અતિ ચંડ ચક્ર ચલાવી મુજ સ્વેચ્છાથી ઉદ્યત હું કરૂં;
જળ ચક્રીઓના ચક્રથી દળતો કણો કરોડો મણો,
ભરતો ઉદર ભરપુર હું નરનારનાં હસતો ઘણો. ૬

તુજ દુષ્ટતાની જાળમાં સપડાયલા યુવકો બહુ,
પરિપાક પામી થાકીને મુજ આશ્રયે આવ્યા સહુ;
મુજ અંકમાં લહી પુનઃ શાન્તિ સૌખ્યને વળી ઉન્નતિ,
શુભ સહાય બળ પ્રોત્સાહને સહુને દીધી મ્હેં સન્મતિ. ૭

ભૂતકાળની બાઇ કથા કહી આ પરસ્પર પ્રીતિથી,
ત્હારી સુણી મ્હેં મ્હારી કહી સાચી સરળ શુભ નીતિથી;"
કાના અડાડીને બરાબર વાત મહીં મહીં કંઇ કરે,
બેઠાં હતાં બે જામ જે ઉમરાવની ટેબલ પરે. ૮

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક:-પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

[અનુસંધાન અંક ૩ જાના પૃષ્ટ ૧૨૬ થી શરૂ.]

(નાભિ જુલાબ એટલે શું ? તે વિષે ચોપાઈ.)

નેપાલા અરૂ એરંડ મીંજે, શુથા ટંકન સબ સમ લીજે;
નાભિ લગાય સ્નુહી પય ડારી, લગત જુલાબ હોત સુખકારી. ૧૨૫

નેપાળા, એરંડાની મીંજ, મોરથુથુ અને ટંકણ એ ચારે સમાનભાગે લઇ થોર (કાંટાળા થોર)ના દૂધ સાથે ધુંટી ડુંટી પર લગાડવાથી જુલાબ લાગે છે એટલે કે જેની તબીયત નાજુક હોય ને દવા ખાવાથી કંટાળ્યો હોય તેને માટે આ પ્રયોગ ઉપયોગમાં લેવા યોગ્ય છે કે જેથી સુખપૂર્વક જુલાબ લાગે છે. ૧૨૫

(નખે દવા લગાડવાથી જુલાબ લાગવાની તરકીબ.)

તેલ નેપાલા એરંડમીંજૈ, ટંકન પારા સમ રગડીજે;
સ્નુહીપયે નખ નાભિ લગાઈ, ફારસી હકીમ જુલાબ બતાઇ. ૧૨૬

નેપાળાનું તેલ, એરંડની મીંજે, ટંકણ અને પારો એ બરાબર વજને લઈ ધુંટી કાંટાળા થોરના દૂધમાં મિશ્ર કરી નખ અથવા ડુંટીપર ચોપડવાથી સારો જુલાબ લાગે છે. આ ફારસી હકીમાયત છે. ૧૨૬

(ઇંદ્રીના જુલાબની તરકીબ.)

દશ ટાંક નરી રેવતચીની, શ્વેત ખાંડ ટાંક પંદ્રહ લીની;
વાસીજલેં તીન દિન ખાના, દૂધપય પથ લિંગરેચ લગાના. ૧૨૭
છારી પય પાની ઝીણુ કીજે, રેવતચીની તામિંચ દીજે;
શ્વેત ખાંડ મિલાય પિવાઇ, ઇંદ્રી બિચકા દર્દ કટાઇ. ૧૨૮
પાષાન ભેદ શિલાજિત સોરા, રેવતચીની તામેં ડારા;
તક્ર પયપાની ઝીણુ કીજે, ઇંદ્રિ જુલાબ પ્રમેહ દુખ છીજે. ૧૨૯

દશ ટાંક રેવંચીનીનું લાકડું, અને પંદર ટાંક ધોળી ખાંડ લઈ તે રેવંચીનીનું કપડછાણ ચૂર્ણ ખાંડ સાથે વાસી પાણીથી ત્રણ દિવસ ફાકવામાં આવે અને તે ઉપર દૂધ ચોખાનું પથ્ય રાખવામાં આવે તો ઇદ્રિની પીડા (ઇદ્રિ જુલાબ લાગવાથી) શાંત થાય છે. ૧૨૭ અથવા

બકરીનું દૂધ અને પાણી મથનીથી વલોવી તેમાં રેવંચીનીના લાકડાનું કપડછાણ ચૂર્ણ નાંખી; ધોળી ખાંડ સહિત પીવામાં આવતાં ઇદ્રિનો જુલાબ લાગે છે અને તેથી શિશ્ન સંબંધી દર્દ શાંત થાય છે. ૧૨૮

પાષાણભેદ, શિલાજીત, સુરોખાર અને રેવંચીનીના લાકડાનું ચૂર્ણ સર્વે સમાન ભાગે (ચૂર્ણરૂપથી) લઇ છાશ પાણી એકત્ર કરી તે સંગાથે સેવન કરવા વડે ઇદ્રિ જુલાબ લાગે છે અને પ્રમેહની પીડા શાંત થાય છે. ૧૨૯ કિંવા

રેવતચીની સોરા ખારા, શ્વેતખાંડ અરૂ નિલકણ-છારા;
દુગ્ધ મિશ્રીમેં અવલેહી જૈ, ઇંદ્રિબિચકા દર્દ કટી જૈ. ૧૩૦

રેવતચીની ટાંક ત્રય લીજે, શેર આધ ગોતક મેલી જૈ;
તંદુલ તક તાપર પથ્ય ખાઇ, દૂજે દિન સબ દર્દ હરાઇ. ૧૩૧
સુરા શિલાજિત એલચીદાના, કથ્થા સોનાગેરૂ મિલાના;
અશ્મભેદ સમ દોદો ટંકા, (સમ) મિશ્રિ સસ દિન પ્રમેહી ફંકા. ૧૩૨

રેવંચીનીના લાકડાનું ચૂર્ણ, સુરોખાર, ધોળી ખાંડ અને તલની રાખ (કે તલસરાની રાખ ?) લઇ દૂધ સાકરમાં મેળવી ચાટવામાં આવે તો ઇંદ્રિ સંબંધી પીડા મટી જાય છે. ૧૩૦ અથવા

ત્રણ ટાંક રેવંચીનું ચૂર્ણ, અને અર્ધશેર ગાયની છાશ એ બેઉને સંયુક્ત કરી પીઇને પછી તે ઉપર છાશ અને ભાત ખાવામાં આવતાં ઇંદ્રિ જુલાબ લાગે છે જેથી બીજે દિવસેજ ઇંદ્રિ સંબંધી વ્યથા દૂર થાય છે. ૧૩૧ અથવા

સુરોખાર, શિલાજીત, એલચીદાણા, કાથો, સોનાગેરૂ અને પાષાણભેદ એ સઘળાં બબ્બે ટાંક લઇ સાકર તે સર્વેની બરોબર મેળવી તેનો ૭ દિવસ પ્રમેહનો ફરદી ઉપયોગ કરે તો ઇંદ્રિના દરદથી દૂર રહે છે.

(તાવ આવવા અગાઉ કરવાની ક્રિયા વિષે દોહરા.)

જ્વરાગમન જબ જાનિયે, ક્રિયા સાધારન કીન;
નહીં પવન નહીં પવન બંધ, લંઘન દીજે તીન. ૧૩૩

તાવ આવવાની આગાહી (અગમચેતી) જાણવામાં આવે કે સાધારણ ક્રિયા કરવી યોગ્ય છે. એટલે કે જ્યાં પવન વધારે ન હોય તેમ બિલકુલ પવન બંધ પણ ન હોય તેવી જગોમાં રહેવું અને ત્રણ દિવસ લાંઘણ અગર હલકા ભોજન યુક્ત રહેવું એજ ફાયદાકારક છે. ૧૩૩

(તાવ પાકવાની મર્યાદા.)

વાયુ જ્વરકે સસ દિન, દશ રાત્રિ પિત્ત જાન;
કફકી દ્વાદશ રાત્રિ ગિન, જ્વર પરિપક્વ પ્રમાન. ૧૩૪

વાયુનો તાવ ૭ દિવસે, પિત્તનો તાવ દશ રાત્રિએ, અને કફનો તાવ બાર રાત્રિ બાદ પાકી જાય છે માટે તે પહેલાં પાચન ઔષધ આપવાં; પરંતુ તાવનાશના ઉપાયો ન યોજવા; કેમકે કાચા રૂપમાંજ તાવ બંધ પાડવાથી દોષો પાકતા નથી જેથી બિગાડ દબાઇ રહેતાં ફરી તે બીજા રૂપમાં જાહેર થાય છે માટે પરિપક્વ થતાં નાશના ઉપાય યોજવા. ૧૩૪

(તાવમાં કે અન્ય દર્દમાં પાણી આપવાની મર્યાદા.)

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જ્વર જાન;
ઇતનોંકો દો ગર્મ જલ, આધવી ચૂર્ન ખાન. ૧૩૫
દિન જલ ગર્મ સો દિન પિયે, નિશા ગર્મ નિશિ દેય;
જ્વર બીતેસેં પાંચ દિન, પિછેહી પાન કરેય. ૧૩૬

વાત પિત્ત કફ અને સન્નિપાતનો તાવ તથા દિવાનાપણાના રોગમાં નિયમપૂર્વક કરેલું ઉન્હું પાણીજ આપવું; તે પણ દિવસે કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજ પછી કરેલું દિવસ ઉગતાં લગીજ પાવું, નહીં કે દિવસનું કરેલું રાત્રે પાવું અને રાત્રિનું કરેલું દિવસે પાવું ! તેમજ તેવું પાણી તાવ બંધ પડયા છતાં પણ પાંચ દિવસ પીવાનું ચાલુજ રાખવું જેથી ફરી દોષ કોપ પામતા નથી. ૧૩૫-૧૩૬

(લંઘન કરવા લાયક કોણ કોણ ગણાય છે તે વિષે–ચોપાઈ.)

પિત્ત પિશાબ નિંદ નહીં હોઈ, મલ જ્વર શીશક બંધકુહોઈ;
અરૂચિ અજીરન ઉદરહ ભારા, વેલાજ્વરકોં લંઘન સારા. ૧૩૭

જેને પિત્તનો કોપ હોય, પેશાબની પીડા હોય, ઉંઘ ન આવતી હોય, પેટના બિગાડથી તાવ આવતો હોય, માથું ચડયુંજ રહેતું હોય, બંધકોષ રહેતો હોય, અરૂચિ, અજીર્ણ, પેટમાં ભાર અને ટાઇમસર તાવ આવતો હોય તેઓને લંઘન કરવાથી જલ્દી રોગ શમે છે; કેમકે તેમ કરવાથી દોષ–મળ પાકી જાય છે.

(કોને લંઘન ન કરાવવાં ?)

ક્રોધી કામી ભીતજ્વરીતા, શ્રમ આતુર દુર્બલ વૃદ્ધ જીતા;
હીનવીર્ય ગર્ભિણી અતિસારી, લંઘન તજે ઇતને નરનારી. ૧૩૮

ક્રોધી, કામી, ડરવાથી આવેલા તાવવાળો, ગડગુંબડથી અકળાએલો, દુર્બળ, વૃદ્ધાવસ્થાવંત, હીન વીર્યવાળો, ગર્ભવતી અને દસ્ત લાગ્યા કરવાના રોગવાળો એઓને લંઘન કરવા લાયક નથી. પછી તે નર હો યા નારી હો પણ તે લંઘન યોગ્ય નથી. ૧૩૮

(લંઘન કરવાથી શું શું ગુણ થાય છે ? ન કરવાથી શું શું નુકશાન થાય છે, અને તેથી પરિણામ શું આવવા સંભવ છે વગેરે વગેરે બાબતોની અથેતિ માહીતિ ચરક સુશ્રુત વાગ્ભટાદથી જાણી લેવી.)

(કયા દોષનું કયા પહોરમાં પ્રબળપણું હોય છે તે વિષે દોહા.)

પ્રથમ પ્રહરમેં પવન બલ, પિત્ત દુપહરે જોર;
પિછલે પહોરે પવન કફ, આધિ રાત કફ ભોર. ૧૩૯

દિવસના પહેલા પહોરમાં વાયુનું, બીજે પહોરે પિત્તનું, પાછલે પહોરે વાયુ તથા કફનું, અને અડધી રાતે તેમજ પરોઢિયે કફનું પ્રબળપણું હોય છે. માટે તે તે સમયને અનુસરી ઉપાય ધ્યાનમાં લેવા. ૧૩૮

(ત્રિદોષની મર્યાદા વિષે દોહા.)

સપ્તમી નવમી એકાદશી, ત્રયોદશી તિથિ હોય;
ત્રિદોષકી મર્યાદ યહ, કહે ચિકિત્સક સોય. ૧૪૦

(પાઠ શંકાશીલ છે; તોપણ સમજાય છે કે) ૭–૯–૧૧–૧૩ દિવસ લગી ત્રિદોષનું જોર રહે છે એમ વૈદ્યોનું કથન છે, (તથાપિ અન્ય અર્થ સંભવતો હોય તો પ્રાણાચાર્ય વાચકો સુધારી લેશોજી.) ૧૩૯

(પથ્ય આપવાના નિયમવિષે દોહા.)

વાયુનાડીમેં અન્ન ભખે, દર્દ દોગુનો હોય;
કફનાડીમેં ખાય તો, શત્રુ સમો અન્ન સોય. ૧૪૧
અલ્પ યૂષ લંઘન સમો, સબલ નિબલ જન ખાય;
પિત્ત નાડીમેં અન્ન ભખે, દિન ન નિંદ ઉન ચાય. ૧૪૨
(સોરઠો.) જાંગલ પથ સુખ દેઈ, વાયુ સલેપમ વખ્ત જબ;
હીમસું પથ્ય કરેઇ, પિત્તકોપ પ્રકટેહ તબ. ૧૪૩
(દોહા.) લઘુ પથ્ય મધ્યાન્હ દે, યૂષ પિયે દુઃખ જાય;
દશાહી ધાનકે આન ગુણ, પ્રકટહી દિયે બતાય. ૧૪૪

વાયુનાડીમાં અન્ન ખાવાથી દર્દ બમણું જોર કરે છે, કફનાડીમાં અન્ન ખાવાથી તે શત્રુની ગરજ સારે છે, લંઘનના સમયમાં થોડા પ્રમાણમાં યૂષ બળવાન અને નિર્બળ મનુષ્ય એમ બેઉ જણ ખાઇ શકે છે; તોપણ પિત્તનાડીમાં ખાવાથી વધારે લાભ થાય છે. (ચોથા પદનો સંબંધયુક્ત અર્થ બેસતો નથી.) વાયુ અને શ્લેષ્મ અથવા વાયુના શ્લેષ્મમાં જાંગલ પ્રકારનાં પથ્ય આપવાં અથવા તો જાંગલ પ્રદેશમાં તે દર્દમાં તે તેને યોગ્ય પથ્ય આપવાં. પણ પિત્તનો કોપ પ્રકટ જણાતો હોય તો હીમતું પથ્ય યોગ્ય છે. લઘુ પથ્ય બપોરે આપવું અને યૂષનો ઉપયોગ કરવો જેથી દુઃખનો નાશ થાય છે. યૂષ દશ પ્રકારના ધાનનાં થાય છે તેની વિગત ગુણ સાથે બતાવેલ છે તે હું પણ કહું છું. ૧૪૦–૧૪૩

(તુવર અને કળથીના ગુણ વિષે ચોપાઇ.)

અપસ્માર દુઃખ કુળથી હરેઈ, શ્વાસ કાસ કફ પવન પ્રમેહી;
તુવર જવરકા શોષ વિદારે, કૃમિ કફજ્વર પિત્તાતિસારે. ૧૪૫

વાઇની પીડા તથા દમ, ખાસી, કફ, વાયુ અને પ્રમેહની પીડા કળથીના ગુણથી શાંત થાય છે. તુવરના યૂષથી તાવમાં પડતો શોષ તથા કરમિયા કફનો તાવ અને પિત્તના અતિસારનો નાશ થાય છે. ૧૪૪

(મગ અને ચણાના યૂષ સબંધી ગુણો.)

હરા મુંગ પવન પિત્તવારે, જવર ખાંસી શીતાંગ વિદારે;
ચણક યૂષ કહે સબ કોઈ, રક્તપિત્ત કફ મૂત્રકૃચ્છ્ર નોહી. ૧૪૬

લીલા રંગના મગનો યૂષ વાયુ, પિત્ત, તાવ, ખાંસી અને શીતાંગ (એ નામનો સન્નિપાત અથવા શરીરનું ટાઢું પડવું) મટાડે છે, અને ચણાનો યૂષ રક્તપિત્ત, કફ તથા મૂત્રકૃચ્છ્રને દૂર કરે છે. કિંવા લોહીવિકાર, પિત્તપીડા અને કફના મૂત્રકૃચ્છ્રને મટાડે છે. ૧૪૫

(અડદ અને મસુરના યૂષના ગુણ.)

માષયૂષ મળ પિત્તહ હરે, કફ મારૂતકોં દૂરેં કરે;
મસૂર યૂષ બડા બલવંતા, રક્તપિત્ત કફ ઉનકો અંતા. ૧૪૭

અડદનું યૂષ પેટમાંના મળ, પિત્ત, કફ અને વાયુને દૂર કરે છે. મસુરનું યૂષ ઘણું બળવાન છે અને રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૬

(ઘઉં અને ચોખાના યૂષના ગુણ.)

ગોધુમ પવન તાપ પિત્ત હરૈ, અરૂચિ તજે તન કામિક કરૈ;
લાલ ચાવલ ત્રિદોષ નિવારે, શ્વેત ચાવલ શ્લેષ્મ પિત્ત ઝારે. ૧૪૮

ઘઉંનું યૂષ વાયુ અને તાપ તથા પિત્ત અરૂચિને હરે છે અને શરીરને કામયુક્ત કરે છે. તેમજ લાલ ચોખા–સાઠી ચોખાનું યૂષ ત્રિદોષને અને ધોળા ચોખા શ્લેષ્મ પિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૭.

(કાંગ અને મઠના યૂષના ગુણ.)

કાંગ હરત કફ રૂધિર વિકારા, વ્રણ શોણિત–સંધાનહ સારા;
મઠિયાકા જબ યૂષ પિવાઈ, રૂચિકર રક્તશુદ્ધિ બલદાઇ. ૧૪૯

કાંગનું યૂષ કફ, લોહીના વિકાર, ગડગુંબડને મટાડી લોહીની ગતિને નિયમમાં લાવનાર છે. અને મઠનું યૂષ રૂચિકર્તા તથા રક્ત શુદ્ધિ કરનાર હોઈ બળ આપનાર છે. ૧૪૮

(મંથ પેયા યવાગૂ વિલેપી આદિ વિષે વર્ણન.)

મંથ પેય વિલેપી ઓદન, એક એકતેં સૂચ્છમ સબ ભન;
ઈનકા ભેદ અબેં સુન લીજિ, ન્યારે સબકે ગુન કહી દીજે. ૧૫૦
ધનિયા નાગર દાડિમ સારા, સોંફ પીંપલી લ્યો ટંક ચારા;
ચાર શેર જલ તામેં ડારો, પાઓ શેર રહે તબે ઉતારો. ૧૫૧
લંધન ચૈાદ પૂર્ન જબ હોઈ, કે ફિરી અધિકે કરિ હૈં કોઈ;
તાકોં પ્રથમ તીન દિન પાના, વાકે પીછેં મંથ પિવાના. ૧૫૨

મંથ, પેયા, વિલેપી, ઓદન, એ એક એકથી પચવામાં હલકાં છે. માટે હવે એ બધાઓના જુદા જુદા ભેદ વિગતપૂર્વક ગુણ સાથે કહું છું. ધાણા, સુંઠ, દાડિમસાર, વરિયાળી, અને પીપર એ ચાર ચાર ટાંકભાર લેઇ પાણીમાં નાખી પકવવાં અને જ્યારે તે પાણી બળતાં બળતાં પાશેર બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઇ સ્હેવાતું પીવું અને તે પણ ચૈાદ લાંઘણ અગર તેથી પણ વધારે લાંઘણ થયા હોય તેને પહેલાં ત્રણ દિવસ આ બતાવેલ વસ્તુ પાઇને તે પછી મંથ પાવો. ૧૪૯–૧૫૧

(અષ્ટગુણ મંથ વિધિ.)

ત્રિકટુ ધનિયા સિંધાલૂના, લાજા ભ્રષ્ટ તક્રમેં હોના;
રામઠ તેલ વધારી દેઈ, દિપ્ત પાચન વાયુ જવર હરેઈ. ૧૫૩

સુંઠ, મરી, પીપર, ધાણા, સિંધાલુણ, ચોખાની ધાણી એઓને છાશમાં પકવી હીંગ તેલથી વધારી પાવી જેથી દીપન પાચન થતાં વાયુ તાવનો નાશ કરે છે. ૧૫૨

(પુનઃ મંથવિધિ.)

ચાવલ છડિકેં કૂર નિકારો, ચૈાદ હિસ્સા તામેં જલ ડારો;
શુંઠી સિંધાલૈાન ડારો દાઈ, પિયેસે દીપન પાચન હોઈ. ૧૫૪

ડાંગરને છડયા બાદ જે ચોખા નીકળે તેમાં ચૈાદગણું પાણી નાખી સુંઠ સિંધાલુણ સહિત ચડવી પાતલા રૂપથી પીવામાં આવતાં દીપન પાચન ગુણ થાય છે. ૧૫૩

(મંથ અને પેયામાં તફાવત.)

સિંધવ વિના સોઈ મંથ જાનો, સિંધવસહિત સો પેયા પિછાનો;

સિંધાલૂણ વગરની રાબડી હોય તે મંથ અને સિંધવસહિત હોય તે પેયા કહેવાય છે.

(તાવ ઉતર્યા પછી શું પીવાય ?)

જવાગુ જાવલી વિલેપી ખિચરિયા, એ ચારોં દો જ્વર ઉતરૈઆ. ૧૫૫

જવાગુ, જાવલી, વિલેપી, અને ખીચડી એ ચારે પદાર્થ તાવ ઉતર્યા બાદજ અપાય છે. ૧૫૪

(યવાગુ એટલે શું ?)

દશ ટાંકર શેકી મુંગદાળી, પાંચ ટાંક ચાવલ શુદ્ધશાળી;
કાઢા પીજે પાની મિલાઇ, શૂલાદિક અતિસાર નસાઈ. ૧૫૬

દશ ટાંક શેકેલી મગની દાળ અને પાંચ ટાંક ઉમદા ચોખા લઈ રાંધી પાણી મેળવી પાતળી થયે પીવાથી શૂળ અને અતિસાર વગેરેનો નાશ થાય છે. ૧૫૫

(વિલેપી એટલે શું ?)

શુદ્ધ તંદુલ શેકી મુંગદાળી, ધનિયા જીરા લેહુ ઉબાલી;
નૈન દર્દ ત્રિદોષ જ્વર શૂલા, તૃષા દાહ હરે ગર્મી હર્ષ મૂલા. ૧૫૭

સારા ચોખા અને શેકેલી મગની દાળ તથા તેમાં ધાણા અને જીરૂ નાંખી તેને રાંધી લેવા પછી પીવાથી આંખનાં દર્દ, ત્રિદોષ, શૂલ, તાવ, તરસ, બળતરા, ગર્મી, અને અર્ષ (ગુદાના મસા) એઓનો મળથી નાશ થાય છે. આ વિલેપી કહેવાય છે. ૧૫૬

(અતિસાર માટે યવાગુ કઇ યોગ્ય છે ?)

સહકાર જાંબૂ છિલ કોઈ, ચાર ટાંક લે જલ ચોસઠોઇ;
જલ આધા જલે તબ ખાના, જ્વર અતિસાર દાહ કફ જાના. ૧૫૮

આંબાની અને જાંબુની અંતરછાલ ચાર ટાંક ભાર લઈ તેને ચોસઠ ટાંક પાણીમાં ઉકાળી ૩૨ ટાંક પાણી બાકી રહેતા તે કાઢો પાવો કે જેથી તાવ, અતિસાર, દાહ અને કફ એઓનો નાશ કરે છે. ૧૫૭

(ઓદન એટલે શું ?)

એક સો બેર જલ તાંદુલ ધોઇ, દાડિમસાર કે જલે રંધોઇ;
બાફ બંધ ચાવલ ઓસાના, પીએ જ્વર અતિસાર તૃષાના. ૧૫૯

૧૦૦ વખત ચોખાને પાણીથી ધોઈ દાડિમસાર કે પાણીથી તે રાંધી બાફ સહિત ઓસાવી તે ભાતનો ઉપયોગ કરવાથી તાવ અતિસાર અને તરસનો નાશ થાય છે. ૧૫૮

(દીપન પાચન આદિ કાઢાના ભેદ.)

આધા જલ જલે કાઢા પાચન, જલ ચોથા અંશ રહે સો ક્લેદન;
શેષ છઠવા રહે તર્પણ કહાઈ, અષ્ટમાંશ રહે સમન સમાઇ. ૧૬૦
દીપન દશમે ભાગ ઉતારો, શોધન દ્વાદશ અંશહી ધારો;
વિશોપી સોર હિસ્સે જલ કીજે, પાઓ શેર જલ સર્બ રખીજે. ૧૬૧
ઇહિ વિધિ કાઢા ભેદ વિચારો, અનુક્રમે સબમેં જલ ડારો;
આધા શેર એક શેર દ્યાઢાઇ, દોઈ અઢાઈ તીન શેર વાઇ. ૧૬૨
આદિક મેં ઐસેં જલ ડારો, જગન્નાથીમેં મંદ ઉકારો;
વય પ્રમાન ચૂરન જવ્આંકા, અઢાઈ પાંચ સપ્ત નવ ટાંકા. ૧૬૩
સબહી દર્દ પકાવે સોઇ, અગ્નિ દીપન દિસ એ હોઈ;
શોધન મલ જ્વર શોધન ભાઇ, ક્લેદી વિશેષી ઉલટી કરાઈ. ૧૬૪
શમન મહા ગદ જોધ સમાના, તર્પણ ક્વાથ ધાતુ તિરપાના;
મંદ અગ્નિ સબ લિયો પકાઈ, મૃત્તિકા વાસન કરી શીત પિવાઈ. ૧૬૫
કોરી હંડીમેં ક્વાથ પકાના, ધાતુ પાત્ર નજીક ન જાના;
વસ્ત્ર ગાલીકે પીના ચાહી, બહોત બેર ધરિ રખના નાહી. ૧૬૬
દિનકો ગર્મ કિયો દિન સુખ દે, રાત્રિ ગર્મ જલ રાત્રિ સુખ દે;
દિનકા કાઢા નિશિકા ઘાતી, નિશિકા કાઢા દિન ઉતપાતી. ૧૬૭

(શેષ અગાડી.)

સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગનો સન ૧૯૧૨-૧૩ ની સાલનો રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રિપોર્ટ જોતાં અમને આનંદ થાય છે કે પરમ પૂજ્ય જૈનાચાર્ય યોગનિષ્ઠ બુદ્ધિસાગરજી સૂરિજીના સદુપદેશથી ઝવેરી લલ્લુભાઇ રાયચંદ વગેરે સદ્‌ગૃહસ્થોએ આ બોર્ડીંગની સ્થાપના કરેલી છે. અને આ બોર્ડીંગનું કામ સંતોષકારક રીતે ચાલે છે.

સ્વર્ગસ્થ શેઠ લલ્લુભાઇ રાયચંદનું જીવન વૃત્તાંત—એ નામનું પુસ્તક અમને બુદ્ધિપ્રભા માસિક પત્ર ઓફીસ તરફથી મળ્યું છે. તે વાંચી જોતાં આ મહાન્ નરે પરોપકારનાં જે કામો કરી દેશ સેવા બજાવી છે તે ભૂલવા સરખી નથી. **શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગ, જૈન હિતવર્ધક ગૃહ, ઈનકયુરેબલ પોપર્સ હાઉસ** (અસાધ્ય રક્તપિત્તના દર્દીઓ માટેનો આશ્રમ) વગેરે સાર્વજનિક કામોમાં ઘણી મદદ કરેલી છે. આપણા આર્યાવર્તમાં આવા મહાન્ નરો જન્મો અને દેશ સેવાનાં કાર્ય કરો એવી પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો તા. ૧-૮-૧૩ થી તા. ૩૧-૭-૧૪ સુધીનો વાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. આ આશ્રમનું કામ દિવસોદિવસ ઉત્તમ પ્રકારે થતું જોવામાં આવે છે, અને અનાથો માટે પણ સારી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. આ આશ્રમના વ્યવસ્થાપકો ઉત્સાહપૂર્વક કર્મ ફળની ઇચ્છિા રાખ્યા સિવાય કામ કરે છે તે જોઇ સંતોષ થાય છે. ચાલુ વર્ષમાં દેશના કેટલાક ભાગમાં અનાવૃષ્ટિને લીધે દુષ્કાળ જેવું છે તેવા વખતે આ આશ્રમમાં વધારે અનાથો દાખલ થશે એમાં શક નથી માટે આ આશ્રમને દરેક દયાળુ પરોપકારી નરે પૈસાની મદદ કરવાની જરૂર છે.

સંકલ્પ—આ નામના માસિકના અંકો અમને મળ્યા છે. આ માસિક મરાઠી ભાષામાં રા. રા. યોગવિદ્યાભૂષણ ડૉ. માધવરાવ મૈરાળ સુરતકરના તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે. સંપાદક મી. સુરતકર સાથે અમારો લાંબા વખતથી સ્નેહ છે. તેઓએ મેસમેરિઝમ અને હિપ્નોટિઝમ વગેરે વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને તે વિદ્યાના પ્રયોગથી તેઓ વગર દવાએ રોગીઓને આરામ કરે છે. દવા વગર રોગો મટેજ નહિ એવા વિચારો પ્રજા વર્ગના મનમાં ભરાઈ બેઠેલા તેને દુર કરવાને આવી સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં થાય તો પરદેશમાં દવાઓ દ્વારા કરોડો રૂપિયા ઘસડાઈ જતાં બંધ થાય એટલુંજ નહિ પણ ઝેરી દવાઓના સેવનથી થતા મરણની સંખ્યા પણ કમી થાય. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ-રૂ. ૧-૮-૦ છે. અને તે ડૉ. મા. મૈ. સુરતકર ૧૪૯ કાલબાદેવી રોડ-મુંબઈ એમના તરફ લખેથી મળશે.

શ્રી પુષ્પદંતાચાર્ય વિરચિત મહિમ્નસ્તોત્ર—એ નામનું પુસ્તક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા વરસોડાવાળા તરફથી અમને મળ્યું છે. સંસ્કૃતમાં મધુસુદન સરસ્વતિ કૃત શિવ વિષ્ણુ અર્થની વ્યાખ્યાના અનુવાદપૂર્વક ગુજરાતી ભાષામાં વિસ્તૃત ટીકા સહિત શિવવિષ્ણુ પક્ષે અન્વયાર્થ પંડિત ભોળાનાથ શર્માએ કરેલો છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. "મહિમ્નસ્તોત્ર" એ એક અદ્વિતીય પુસ્તક છે. એ સ્તોત્રના શ્લોકો ઘણા ગુઢ છે. એ શ્લોકનું શબ્દસહ ભાષાન્તર વિસ્તૃત ટીકા સહીત દ્રષ્ટાંત સિદ્ધાંત સાથે કરેલું છે. પંડિત ભોળાનાથ શર્મા એ મહાત્મા શ્રી ઋષિરાજ મહારાજનાં પુત્ર છે. આવા સુમંગકારી શ્રી ભોળાનાથ શર્માને અધ્યાત્મજ્ઞાનના સંસ્કારો જન્મથીજ પ્રાપ્ત થએલા છે. આ પુસ્તક વાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે.

શ્રી ઉપદેશમાળા તથા શ્રી પ્રીતમદાસકૃત ગુરૂમહિમા—છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર પંડિત ભોળાનાથ શર્મા વરસોડા (મહીકાંઠા) વાળા તરફથી આ લઘુ પુસ્તક અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ગુરૂમહિમાનું સારૂ વર્ણન કર્યું છે. ગુરૂમહિમાના કાવ્ય પાછળ ઉપદેશમાળા છે. જેમાં ૧૦૮ ઉપદેશરૂપે નાનાં નાનાં વાક્ય છે.

સુકવિ સમિતિ—આ નામનું એક રમુજી પુસ્તક તેના કર્તા રા. રા. છોટુભાઈ દાજીભાઈ દેસાઈ શારદા-વિહાર અંબાજીરોડ, સુરત. એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. સાંપ્રતકાળમાં સુંઠનો ગાંગડો મળવાથી જેમ રાજ્ય વૈદ્યકે વૈદ્યશાસ્ત્રી બની જઈ લાંબી પહોળી જાહેર ખબરો લોકો બહાર પાડે છે તેવીજ રીતે મહાન કવિ હોવાનો ડોળ ઘાલનાર કેટલાક કવિઓની કવિતા નિર્માલ્ય અને રસ વગરની જોવામા આવે છે. જે કવિતા વાંચવાથી વાંચનારના મન ઉપર હર્ષ શોક કે શૌર્ય વગેરેની છાપ ન પડે તેવી રસ વગરની કવિતાઓથી પ્રજાવર્ગને કંઇજ લાભ થતો નથી. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં સંવાદરૂપે આવા કવિઓ સંબંધી સારૂ વિવેચન કર્યું છે. એમ છતાં આ પ્રહસનમાં કોઇ વ્યક્તિ ઉપર આક્ષેપ કર્યો નથી. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦

ચિત્રમય જગત—આ અતિ ઉત્તમ સચિત્ર માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૩-૪ અમને મળ્યા છે. સંપાદક રા. રા. હુળજાશંકર ગૌરીશંકર યાજ્ઞિક છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવા ઉપયોગી માસિકની ખોટ હતી તે રા. રા. હુળજાશંકરભાઇએ પુરી પાડી છે. માસિકમાં ચર્ચાતા લેખો ઉત્તમ પ્રકારના અને ઉપયોગી હોય છે. આ ચિત્રમય જગતનું વાર્ષિક લવાજમ પાતળા ગ્રેજ કાગળની કોપીના રૂ. ૩-૮-૦ અને આર્ટપેપરની કોપીના રૂ. ૫-૮-૦ છે; માસિક પુસ્તકનું કદ અને તેમાં આવતા વિષયો જોતાં તેનું લવાજમ વધારે નથી. મી૦ હુળજાશંકરે આ માસિક શરૂ કરી ગુજરાતી સામયિક સાહિત્યમાં વધારો કર્યો છે તે સ્તુતિપાત્ર છે.

દ્વાદશાત્મક કાવ્ય—રચનાર શ્રીમદ્ સદ્દગત વૈદ્યશાસ્ત્રી કાનજી માધવજી, ચંડીપ્રસાદ ઔષધાલય ગોંડલ. આ પુસ્તક તેમના પુત્ર જયશંકરભાઇ તરફથી અમને મળ્યું છે. એ પુસ્તક સંસ્કૃત ભાષામાં ૬૬ શ્લોકથી લખાયલું છે. ભાષા મધુર અને ઉત્તમ પ્રકારની છે. સદ્દગત શાસ્ત્રીજીએ સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ ગોંડળની મમાભજી પાઠશાળામાં કરેલો તેમજ વૈદક સંબંધીનો અભ્યાસ રસવૈદ્ય શિરોમણી સદ્દગત બાવાભાઈ અચલજી પાસે કરેલો. આવા વિદ્વાનના હસ્તથી આવું સારૂ સંસ્કૃત કાવ્ય લખાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. સંસ્કૃત ભાષા જાણનારને તે ઉપયોગી છે.

ભાવનગર શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભાનો વર્ષ ૩૨-૩૩-૩૪ નો વાર્ષિક રીપાર્ટ શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ તરફથી અમને મળ્યો છે. આ સભાની સ્થાપના સંવત ૧૯૩૯ ના શ્રાવણ શુદ ૩ થી થએલી છે. ચોત્રીસમા વર્ષની આખરે એકંદર ૨૨૭ મેમ્બરો છે તેમાં ૬૪ ભાવનગરના અને ૧૬૩ બહાર ગામના છે. શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ પત્ર આ સભા તરફથી સંવત ૧૯૪૧ ના ચૈત્ર માસથી બહાર પડે છે. સંવત ૧૯૭૧ ના ફાગણ વદી ૦)) સુધીનું સરવૈયું જોતાં આ સભાનું કામ સંતોષકારક થએલું જણાય છે.

બ્રહ્મનાદ વર્ષ ૬ અંક ત્રીજો, સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓ, મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામ શર્માની દિવ્ય વાણી વર્ષ ૩ અંક ૨૫, યોગીની અગાધ શક્તિ તથા માર્કંડેય ઋષિનું દિવ્ય ચરિત્ર—એ રીતે પુસ્તક રા. રા. મણિલાલ મગનલાલ ત્રિવેદી મંત્રિ શ્રી સનાતન ધર્મ પુસ્તક પ્રમારક મંડળ અમદાવાદ અને બ્રહ્મનાદ માસિકના તંત્રી એમના

તરફથી અમને મળ્યાં છે. યોગનિષ્ઠ પૂજ્યપાદ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા સાંપ્રત કાળમાં સનાતન ધર્મના ઉદ્ધારાર્થે ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અને તેઓ આપણા ગુજરાત કાઠીઆવાડનાં જુદાં જુદાં સ્થળે પ્રયાણ કરી લોકોને સદુપદેશ કરી ધર્મના માર્ગે ચઢાવે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં કહ્યું છે કે "હે અર્જુન! જ્યારે જ્યારે ધર્મની ગ્લાની થાય છે, ત્યારે ત્યારે ધર્મના ઉદ્ધાર માટે હું મારા અંશાવતાર રૂપ આત્માઓને પ્રગટ કરૂં છું." એ મુજબ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા જેવા મહાત્માના ઉદાર આશ્રય તળે બ્રહ્મનાદ માસિક પ્રગટ થાય છે. તેમાં આવતા વિષયો કેટલા ઉચ્ચ કોટીના હોવા જોઇએ તે વાચક વર્ગે વિચાર કરવા સરખું છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓના ઉપર લખેલા અંકો મનન કરવા યોગ્ય છે. આ ગર્જનાઓનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છતાં દર વર્ષે રોયલ સોળપેજી ૧૬૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપે છે તે જોતાં તેનું લવાજમ તદન વાજબી છે તેમજ બ્રહ્મનાદનું લવાજમ પણ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓ અને બ્રહ્મનાદ મેળવવા માટે તેના પ્રગટ કરનાર રા. રા. મણિલાલ મગનલાલ ત્રિવેદી રાયપુર પખાલીની પોળ ચાર શેરી અમદાવાદ એ શિરનામે લખેથી મળશે.

ખેડુતનું પંચાંગ—(સન ૧૯૧૫-૧૬ નું)-રચીને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈ દેશાઈ, બી. એ. એલ. એલ. બી., સુબાસાહેબ પ્રાંત કડી (હાલ નવસારી), તથા "કડી પ્રાંત ખેડુત સભા" ના પ્રમુખ. ઉક્ત સભાના સભાસદોને આ પંચાંગ મફત આપવામાં આવે છે, બીજાઓને માટે કિંમત બે આના છે. ઉક્ત સભા તા. ૧૩-૪-૧૯૧૩ થી રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબે સ્થાપી તેના અધ્યક્ષ તરીકે, ગરીબ ખેડુત વર્ગની સ્થિતિ સુધારવા તેઓશ્રીએ એટલો સારો પરિશ્રમ કર્યો છે કે તેમનો તે મોટો ઉપકાર લોકો કદી પણ ભૂલશે નહિ. ખેડુતવર્ગ એકંદરે બહુ અભણ હોવાથી લુચ્ચા વેપારીઓ તેમને પૈસા ધીરી પછી બહુજ છેતરે અને લુંટે છે. આવી ખેડુતોની હાલત સુધારવા તેમણે જે પ્રયત્નો આરંભ્યા છે તેમાં આ પંચાંગ પણ ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું છે. આ પંચાંગમાં તિથિ, વાર, અને ઇંગ્રેજી તારીખ સામે મહેસુલ ભરવાના હપ્તા ક્યારે શરૂ થાય છે, ક્યાં સુધી તે પહોંચે છે, જુદાં જુદાં ફળઝાડ વગેરે વાવવાના દિવસો અને યોગ્ય મોસમો, વિવિધ નક્ષત્રો સંબંધી માહિતી, તારીખની સામે ખેતીને લગતી કહેવતો, તથા ખેતી માટે તૈયારીઓ કયા દિવસથી કેવી રીતે કરવા માંડવી તે વિષે, "ગરીબ રિચર્ડનું પંચાંગ," બાર માસનાં ભડળી વાક્ય, કડી પ્રાંતની રેલ્વેના ટાઇમ તથા ભાડા વિષે માહિતી, પોસ્ટ અને તારના દર વગેરે બાબતો બહુ વિચારપૂર્વક દાખલ કરવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત નીચેની બાબતો ઉપર બહુજ સારી અને ખેડુતને ખાસ ઉપયોગી એવી માહિતી આપવામાં આવી છેઃ—ખેડુત સભા, ગાય વાછડાનો ઉછેર, ખેતીમાં પાડાનો ઉપયોગ, ખેતીનાં ઓજારોનું ફરતું પ્રદર્શન, ઢોરનું પ્રદર્શન, ખેતીનું સંગ્રહસ્થાન, જગુદણ મોડેલ ફાર્મ, લીલુ ખાતર તથા મેલાતું ખાતર, લ્યુસર્ન ઘાસ. ઉધાઈ, અંગારીઓ. ઢોરના રોગ, જમીન મહેસુલના કાયદાની ખેડુતને ઉપયોગી કલમો, દસ્તાવેજ નોંધણી નિબંધ, બાળલગ્ન અટકાવ અને ફરજીયાત કેળવણીનો કાયદો, ખેતીનાં વિલાયતી કેટલાંક યંત્રોનાં ચિત્રો, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ. આવી આવી વિસ્તારપૂર્વક માહીતીવાળું આ પંચાંગ ખેતી સાથે સીધો અગર પરોક્ષ સંબંધ ધરાવનાર સર્વેને માટે અનિવાર્ય અગત્ય અને ઉપયોગનું છે. અને તેથી તે પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબને અનેક ધન્યવાદ ઘટે છે.

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિધ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનુ સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂ છુ

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.] ઑક્ટોબર ૧૯૧૫. [અંક ૧૦ મો.

Doctor Fell.

I do not love you Doctor Fell, the reason why, I ll briefly tell

The doctor of the olden days had kindly words and pleasant ways; and though his pills were on the bum and sent focks off to 'Kingdom Come, and though he liked to swell the hosts of skeletons and sheeted ghosts, it never was his foolish plan to use a saw on every man Unlike the modern maniacs, who carve their patients with an exe, he dealt out calomel or nux, and soaked us for a pair of bucks, and if he killed us—good old soul! he left us to be planted whole

When I am sickly and unstrung you ask me to unfurl my tongue, you feel my pulse and prod my back, and say my livers out of ahack, and then you shed your vest and coat and push a lantern down my throat and say "Great Cæsar! What a heart! I ll have to take you all apart" And on your table I am laid, while you go out to hunt a spade, to dig around among my works and find the blamed old germ that lurks around the angles of my frame—the way you carve me is a shame.

When winter comes, with frost and snow, I [illegible] a chilblain on my toe, and when for liniment I beg, you want to a[illegible] my leg, and when my throat gets sore and raw, you want to cure it with a saw, to cure my baldness, you, I ween would run me through a guillotine A leg of mine is now at rest among the doctors of the West an Eastern

doctor has in brine about eight inches of my spine: the jaw that once adorned my mouth, is kept in pickle in the South.

I do not love you Doctor Fell, you carve too fluently and well; I fear you and your edged tools; I'll send to correspondence schools for absent treatment when I am ill—or hit the old good fashioned pill.—Walt Mason, in "Critic and Guide."

Allopathy.

(By Dr. J. M. Peebles, M. A., M. D., Ph. D.)

The old method of treating disease—well, say a cough—was this; "An expectorant is given, and the cough is some what relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone; to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets some what better but the acid was irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced." This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Take the case of General George Washington, as reported in brief by his physicians. "He was taken in the night of the 12th of December with a sore throat. The 'bleeder' being sent for, he took from him 14 ounces of blood." In the morning the family physician came and "proceeded to bleed copiously, twice within a few hours, and again the same evening, giving him thereafter a dose of calomel." This was followed by another dose in the morning. Another physician arrived the next day, and after counseling together they took from him 32 ounces more of blood, and, to use the words of the report, there was "no alleviation of the disease." Then vapors of vinegar and water were inhaled. Ten grains more of calomel were administered, "followed by doses of emetic tartar." Blisters were applied to his extremities and a cataplasm of bran and vinegar to his throat, to which a blister had been previously applied. Growing weaker, and after several attempts to speak, he expired at 11 o'clock in the evening of December 14th." Now then, take a well, healthy man, put him to bed and treat him in that manner, and how long would he live?

Byron went to Greece to liberate the country and, possibly, receive a crown. Exposed to malaria, he was taken ill, when Drs. Bruno and

Millingen were sent for. They proposed to bleed him, but he refused. At length, on April 16th, 1824, he very reluctantly consented. The *London Lancet* says, "Casting at the two doctors the fiercest glance of vexation, and throwing out his arm, he said in his angriest tone: "There! you are, I see, a damned set of butchers! Take away as much blood as you like, and have done with it. They took 20 ounces! The next day they repeated the bleeding twice, and put blisters above the knees because he objected to have his feet exposed for blistering process. On the 18th leaning on his servant Titas' arm he took an anodyne draught. "A little later he took another draught of a similar kind, and at six o'clock he uttered his last intelligible sentence: 'Now I shall go to sleep.' He slept for 24 hours, and at 6.15 o'clock on the evening of April 19th surprised the watchers by opening his eyes and instantly shutting them. He died at that instant. Bleeding, blistering, purging and strong narcotic medicines constituted heroic treatment in Lord Byron's time. He submitted to it and died easy!

President Garfield, shot down by the assassin, Guiteau, would in all probability, have lived if he had had the plain surrounding and skilful surgical treatment of a common soldier on the battlefield. French and German medical professors criticised Dr. Bliss and the treatment most scathingly. He was treated too much, and by too many doctors. The location of the ball was not discovered till the autopsy. They probed—and probed—a pus channel instead of the track of the bullet. The treatment was such a piece of blundering all through that progressive medical journals denounced it, and the *Cincinnati Commercial* said:

"It is a ghastly thing to think of the solemn committee of physicians filling the president's room while his wound was dressed, and the 'flexible tube' was poked into the yielding flesh of the sick man, three inches at first, and finally 14 inches, in a direction opposite from that taken by the ball. Lord Beaconfield died while the allopaths and homœopaths were quarreling over his sick body. Such is the science of medicine.

And what is the lesson from Beaconfield, Garfield, Byron, Washington and thousands of others? Just this: physicians must be students and progressive. There must be in them the 'gift to heal.' There must be insight and intuition; there must be persistent study and calm judgment, there must be correct diagnosis; there must be psychic force, and, added to these there should be travel and ripe experience to constitute the successful physician.

"They all made rhymes with 'sighs' and 'skies,'
And loathed their puddings and buttered rolls
And dieted, much to their friends' surprise,
On pickles and penciles and chalk and coals.

"So fast their little hearts did bound,
The frightened insects buzzed the more;
So over all their chests he found
The *ralcsi fflant* and *ralesonore.*

"He shook his head ;—there's grave disease—
I greatly fear you all must die ;
A slight post-mortem, if you please,
Surviving friends would gratify.

"The six young damsels wept aloud,
Which so prevailed on six young men,
That each his honest love avowed,
Whereat they all got well again.

"This poor young man was all aghast,
The price of stethoscopes came down,
And so he was reduced it last
To practice in a country town.

"Now use your ears, all you that can,
But don't forget to mind your eyes,
Or you may be cheated like this man,
By couple of silly, abnormal flies."

Dr. R. Walter's Response to the Above Poem.

But use your reason my honest man,
The fact that you a doctor are,
Has not destroyed your power to scan,
The heavenly bodies, star by star,

But note, alas ! the keen observer
Has proved how false is what you see,
Your eye is but a mean deciever,
You must not trust its verity.

To live by faith is heaven's decree,
  How can that faith be born in you,
If you may trust whate'er you see,
  And live your life secure and true.

The Hand that guides the course of laws,
  Has ordered all their secret ways,
The things that *seem, or not,* because,
  We need far more than sense displays

First find the law, then all is plain,
  And you may walk its ways secure,
Trust its decrees and you'll maintain,
  That truth is yours, success is sure.

सर्व सुखनो सागर तुंज छे.

अनुष्टुप्

કાચથી કોટડી એક, ચારે ઓર મઢી હતી;
જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રતિમાઓ, દશાની દર્શાતી હતી. ૧
તેમાં એક ગયો શ્વાન, સામુ બિમ્બ વિલોકીયું;
પોતાથી અન્ય માનીને, ભસવા લાગીઓ બહુ. ૨
વળી ઉર્ધ્વ કરી દ્રષ્ટિ, ત્યાંએ તેમ વિલોકીયું;
અધઃ જોયું તદા ત્યાંહી, પોતાનું જોયું ડોકીયું. ૩
જેમ જેમ ભસે બિમ્બી, પ્રતિબિમ્બી તથા ભસે;
અસે જો ક્યાંઈ અન્યત્ર, પ્રતિબિમ્બી તથા અસે. ૪
જેવી ચેષ્ટા કરી પોતે, તેવી દર્પણમાં બની;
જેવો ખુની થયો પોતે, તેવા સામા થયા ખુની. ૫
પછી એણે વિચાર્યું કે, ઘણા અત્રે હું શું કરૂં ?
બ્હીન્યો પુચ્છ નમાવીને, ભસવું બંધ ત્યાં કર્યું. ૬
પ્રતિબિમ્બે બધે ત્યારે, ચેષ્ટા બંધ કરી દીધી;
પોતે શાન્તિ ગ્રહી ત્યારે, સામે શાન્તિ ધરી લીધી. ૭
બાપુ ! તું બિમ્બરૂપે છે, દર્પણો દિલડાં બધાં;
પ્રતિબિમ્બી બધાં પ્રાણી, આ સોએ કહ્યું સર્વથા. ૮
ત્હારામાં ક્રોધ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી ક્રોધ અન્યમાં;
ત્હારામાં મોહ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી મોહ સર્વમાં. ૯

ત્હારામાં જ્યાં સુધી કામ, ક્રોધ પાપ ભર્યાં હશે;
ત્યાં સુધી સર્વમાં અસ્તિ, કામક્રોધાદિની હશે. ૧૦

શાન્ત થા ! ભાઈ તું પોતે, અન્તઃશાન્તિ પ્રકાશી લે;
પોતે દુઃખ પ્રકાશીને, અન્યમાંના વિકાસી લે. ૧૧

સ્નેહભાવ તથા ભક્તિ, ત્હારે નેત્ર વિરાજશે;
એટલે મુક્તિ આંહી છે, બ્રહ્મ અત્ર હુલાસશે. ૧૨

સ્વર્ગ નર્ક બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ ઉભાં કરે;
સ્વર્ગ નર્ક બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ પરિહર્યે ! ૧૩

અન્યનો દોષ કાઢીને, શા માટે ફરતો ફરે;
પોતાના દોષ બીજામાં, દેખે છે દુનિયાં ભરે. ૧૪

આવા જ્ઞાન તણી લ્હેરી, જેનામાં દીપતી હશે;
તેને સામ્રાજ્યનાં સુખો, આજ લોકે મળી જશે. ૧૫

નથી નાણું-નથી કિંમત, નથી જોર કશું અહીં;
તોહે અમૃતની વૃષ્ટિ, વરસે દીલડા મહીં. ૧૬

પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

જંગલની જડીબુટ્ટી–ત્રાંબટ.

(લે. પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.)

ત્રાંબટ—આ વનસ્પતિ ગુજરાતના ઘણાખરા અગર સમગ્ર સ્થળે જણાતી નથી. ફક્ત ક્યાંઈક ક્યાંઇક જોવામાં આવે છે. મહિકાંઠા એજન્સિમાં આવેલા વરસોડાના જંગલમાં સાબરતી નદીનાં મ્હાન કોતરોમાં મ્હેં જોઈ છે. એનાં ઝાડ થતાં નથી. તેમ તુલસીની પેઠે એનાં બાંઠ્વાં હોતાં નથી. આ કંદ પણ નથી, એનાં પત્ર હારશૃંગારના ઝાડને મળતાં કરકરાં–ખરડ–ભાગી જાય તેવાં-લાંબડાં–પ્રથમ પહોળાં પછી ટોચ ઉપરથી પાતળાં હોય છે. ઝીણું ઝીણું એને પ્રાયઃ ભાદ્રપદ માસમાં ફૂલ–પીળા રંગનાં આવે છે. બબ્બે ત્રણ ત્રણ ભેળાં એને ચણા જેવડાં ફળ આવે. એક હાથથી માંડીને સાત સાત આઠ આઠ હાથ એની વાંસની પેઠે પાતળી સળીઓ થડમાંથી નિકળે છે. એક છોડને પંદર વીસ તેથી થોડી ઓછી કે થોડી વધારે સોટીઓ નિકળે છે. સોટીઓની ગોળ લાકડી હોતી નથી પણ ચોખંડી હોય છે. સોટી કાઠી હોય છે. ફળ–પુષ્પ–છોડ અને છાલ બધાં ચિકાશ પકડતાં પૈાષ્ટિક હોય છે. અમારા શ્રી શૃંગિમુનિના આશ્રમમાં આ વનસ્પતિ સંખ્યાબંધ સ્વરૂપમાં છે.

એના ગુણ—એ સોટીઓને કાપી લાવી અહિંના ખેડુત લોકો તો ગાડા ઉપરની પાંજરી બાંધે છે. જેમાં ઘાસ દાણા ભૂકો લાવવો સરલ પડે છે. અગર ઢેડ લોકો એ સોટીઓને કાપી લાવી એનું પોરસું, (દાણા ભરવાની માત્ર સોટીઓથી ગુંથેલી કોઠી) વણે છે. એને શાહુકાર લોકોમાં લાવી વેચે છે. શાહુકારો એના ઉપર માટી છાણનો લેપ કરી સેંકડો મણ દાણા ઘણા કાળથી ભરે છે. આ સોટીઓનું લાકડું સળનું નથી.

જો કોઇના બળદને, ગાયને પડી જવાથી હાડકું ભાગ્યું હોય અગર શારીરિક ગાળા નરમ પડયા હોય તો લોકો તેનાં લીલાં મૂળ ખોદી લાવી, તેને છુંદી ઝીણા કકડા કરી માટીની માટલીમાં નાંખી પાણી સાથે ઉકાળે છે. પછી એ પાણીને ગળી લઇ એ ગાય અથવા બળદને પાય છે. બેચાર રોજ પાવાથી અસ્થિનું સન્ધાન થઇ શરીરમાં કૌવત આવી એ જનાવર હાલતું ચાલતું અને ઘાસ દાણો ખાતુંપીતું થઈ જાય છે.

ઘણું કરી ગાય બળદનાં તત્ત્વો અને માનવનાં તત્ત્વો મળતાં આવે છે એ માટે જ એનું દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી વગેરે માનવના સાદશ્ય બુદ્ધિ વગેરે તત્ત્વોને વૃદ્ધિ કરનારૂં હોવાથી ઋષિ લોકોએ ગૌસેવાની ફરજ પાડી છે. જેમ ગાય બળદને શરીરે સારૂં થાય છે તેમ સાદશ્ય ધર્મે હોવાથી એ વનસ્પતિ માનવને પણ અતિવ ગુણ આપે છે. પણ અહિંના લોકો ઢોરને મૂકી માનવ માટે આ દવા ઉપયોગમાં લેતા નથી પણ કોઇક સમજુઓ તો ક્વચિત્ ક્વચિત્ એનો ઉપયોગ કરે છે.

એક મ્હારા સ્નેહીનો છોકરો મુબઇ જઈ આવ્યો હતો, એ છોકરો વીશ વર્ષનો છે. એને મુંબઈનું પાણી અનુકૂળ નહિ પડવાથી તે માંદો થઈ ગયો હતો. આંખ્યો પીળી થઈ હતી. પેટમાં નાદાન મળસંચય થવાથી નળ ઉપર દુખાવો હતો. શરીર ફીકું પડી ગયું હતું. ઝીણો ઝીણો તાવ આવતો હતો. પ્રતિદિન સુકાતો જતો હતો. જઠરાગ્નિ મન્દ પડી ગયો હતો. તેનું પુરૂષત્વ નષ્ટ થઇ ગયું હતું. ઉપચાર નહિ કર્યો હોત તો અત્યારે તે હરિશરણ ક્યારનોય થયો હોત.

પણ એના પિતાએ ત્રાંબટનાં પાંચ શેર મૂળ લાવી પાશેર દોઢ પાશેર તે મૂળના છુંદાને બશેર પાણી બળતાં અર્ધો શેર રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી જરા ઠંડુ પાડી પાવા માંડયું. તે દરદીને દિનપ્રતિદિન સારૂ થવા માંડયું. શરીર ઉપર લાલાશ આવવા માંડી. જઠરાગ્નિ પ્રબળ થવા માંડયો. આંખ્યો ઉપર તેજ આવવા માંડયું. દમ ચડતો હતો તે ઠેકાણે આવ્યો અને પાછું પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થઈ આવ્યું.

અત્યારે એ છોકરો પરદેશ પણ જાય છે અને ખેતીનું મલકુસ્તી જેવું કામ પણ કરે છે. પુરૂષત્વ કમી થયેલાને માટે પુનરપિ પુરૂષત્વ મેળવવા સારૂ આ ઔષધ અકસીર છે. ગરમ હોવાથી જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. કેટલાક લોકો પૌષ્ટિક જેવાં કે ધોળીમુશળી વગેરે ઔષધો વાપરે છે પણ તે પૌષ્ટિક સાથે શીત હોવાથી તથા ઝાડાનો કબજો કરનારાં હોવાથી શરીરમાં મળસંચય કરી જ્વરને ઉત્પન્ન કરે છે પણ આ વનસ્પતિ ગરમ હોવાથી તેમ કરતી નથી. વળી ગરમ હોવા છતાં પૌષ્ટિક હોવાથી શરીરમાં લસણ, કાળાંમરી, પીપર વગેરેની પેઠે ગરમ પડી આંખે, ઝાડે, પેશાબે બળતરા ઉત્પન્ન કરતી નથી.

એના ગુણ ત્રાંબાની ભસ્મ જેવા હોવાથી એનું નામ અમારા નિર્દોષ ગ્રામ્ય લોકે ત્રાંબટ એમ આપ્યું છે, અને તે સાર્થક છેજ. ભાતભાતના વાયુનાં દરદોને દૂર કરે છે. ઢીલાં પડી ગયેલાં હાડકાંને મજબૂત કરે છે. નાદાનમેદને સુકાવી શરીરને લાયક બનાવે છે. અપક્વ ભસ્મો ખાઈ શરીરને કુટાડી પાછું રસાયણ ઉતરાવા જવા કરતાં અને મદ્યથી યુક્ત દવાઓ કરતાં આવી પરમ પવિત્ર અને સોગુણી દવાનું સેવન કરવું તે હજાર દરજ્જે સર્વોત્કૃષ્ટ છે.

ધારવા અને જોવાના પ્રમાણમાં સારસાપરિલા કરતાં આ દવા અદ્દભુત પવિત્ર અને જંગલની જડીબુટ્ટીજ છે. એને કોઈ લોકો જાણતા નથી કારણ કે તે કોઇકજ ઉપવનમાં હોય છે. એક તો આછત અને બીજું એનું અજાણપણું.

અમો તો ગ્રામ્યજન એટલે જેટલું પરંપરાથી જાણુતા હોઇએ એટલુંજ તે પણ ટુંકામાં લખી જાણીએ. તે સાથે ખાસ આ વૈદકનો મ્હારે ધંધો નહિ. બહાર ઉપદેશાર્થે ફરવા જવાનું થાય ત્યારે અને ઘેર કોઈ પૂછવા આવે ત્યારે પ્રયોગ દવા-યોગની કાંઈ ક્રિયાઓ બતાવીએ. વળી ધાર્મિક વલણ એટલે તે ખાતાનાં પુસ્તકો તરફ અધિકતર અભિરૂચિ, જેથી આવી ઉત્તમ દવાઓને પૂર્ણ કેળવી જાણીએ નહિ.

કોઈ પ્રસિદ્ધ ડૉકટર અગર વૈદ્યરાજ આ મૂળીઆંનું પદાર્થ પૃથક્કરણ કરી જુએ, અને હું તો માનું છું કે આના અદ્ભૂત ગુણોની પ્રશંસા કર્યા સિવાય રહેશે નહિ. કદાચ કોઈ ઉત્સાહી જન આ દવાનાં મૂળને સારસાપરિલાનાં મૂળીઆંની પેઠે કેળવી આ દેશમાં એનો વિસ્તાર કરે અગર આનો અર્ક કહાડી પેટંટ શીશીઓ વેચવાનું શરૂ કરે તો આખા આર્યાવર્તમાં દરીઆપારના દેશમાં આ દવાની જાણ અને પૂર્ણગ્રાહકી થયા વિના રહે નહિ. લાખો રૂપીઆ પ્રાપ્ત કરી શકે અને લાખો બિચારા દર્દીઓને સુજીવન સમર્પી શકે.

કદાચ કોઈ ડૉકટર યા પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યે આ વનસ્પતિ ઓળખવા આવવું હોય તો ખુશીથી આ આશ્રમે આવવું. કલોલ સ્ટેશનથી વિજાપુરની ગાડીમાં લોદરા સ્ટેશનથી વરસોડા બે ગાઉ થાય છે. આવી વનસ્પતિઓ માટે સ્નેહી સાક્ષર ઋષિ ભોગીલાલભાઇને અને બાંધવ મહાદેવપ્રસાદભાઇને વરસોડે એકાદ વખત આવવા કહ્યું હતું પણ તે વ્યાવહારિક જંજાળમાંથી નિવૃત્તિ મેળવી શકતા નથી, અવકાશ આણતા નથી, તે મ્હારા પ્રભુનો પ્રસાદ, અહીં આવી બંટી બાવટો જમતા નથી.

એક પારસી ગૃહસ્થે કીડામારીના ગુણ જાણી મ્હારી પાસેથી કીડામારી મંગાવવા બે પૈસાની ટીકીટ કવરમાં બીડી કાગળ મોકલ્યો હતો પણ શું કરવું? હું મુસાફરીમાં હતો. હાલ કીડામારીની મોસમ નથી પણ મગજમાં છે, મળી આવશે ત્યારે મોકલવા ચૂકીશ નહિ.

સાખી—કબીર કહે કમાલકું, દો અક્ષર લીખ લે;
કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખ્યાકું અન્ન દે.=(સાથે દર્દીને દવા પણ આપવી.)

ગૃહસ્થાશ્રમીનો એજ સાચો માર્ગ છે. ॐ तत्सत्

ઋતુચર્યા.

દરેક ઋતુમાં થતા કુદરતી ફેરફારને અનુસરતું વર્તન રાખવાને વૈદ્યકશાસ્ત્રે ફરમાવેલા નિયમો.

(લખનાર–H. M. V.)

કુદરતમાં જે કેટલાક મુખ્ય નિયમો સ્થાપીત થએલા જણાય છે તેમાં ઐક્યતા અને સમાનતા (Law of Unity and Equilibrium)નો કાયદો વા નિયમનો અમલ ચાલુ કાર્ય કરી રહ્યો છે. એ મહાન કાયદાને અવલંબીને આ દુનિયાનું કાળચક્ર નિયમીતપણે, ચોક્કસ પ્રમાણ અને વખતે ચોક્કસ ફેરફારો ઉપજાવ્યા કરે છે. પરંતુ એ ફેરફાર કુદરતમાં ઐક્યતા અને સમાનતા જળવાએલી રહે તે અર્થેજ થતા રહે છે.

આ દુનિયાની હસ્તીને માટે કુદરત એ નિયમને હમેશાં જાગતી રાખે છે; અથવા

જાળવાએલો રહે એવું ઇચ્છે છે. અને પોતાની પેદાશો વા પેદા કરેલી ચીજો પાસે પણ એ નિયમનું પાલન કરાવે છે. છતાં પણ જો તેઓ કુદરતના એ ફરમાન વા ઇચ્છાનો અનાદર કરી, એ સર્વવ્યાપક નિયમનો ભંગ કરે છે, અથવા તેને અનુસરતા નથી, તો તે માટે કુદરત તરફથી તેની શીક્ષા મળ્યા વિના પણ રહેતી નથી.

શરીર, મન અને આત્માની ઐકયતા સાથે સમાન સ્થિતિ હોવી એ સ્વાભાવિક કુદરતી આરોગ્યમય સ્થિતિ ગણાય છે. એ ઐકયતા સાથે જો સમાનતામાં, જેટલા પ્રમાણમાં અંતર આવે તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અસ્વાભાવિક, અકુદરતી કે રોગી ગણાય છે.

માટે મનુષ્ય જાતે પોતાની સ્વાભાવિક આરોગ્યમય તંદુરસ્ત હાલત જાળવી રાખવાને કુદરતના ઉપર જણાવેલા એ નિયમને હંમેશા ચાલુ અનુકૂળ બન્યા કરીને, અનુસર્યા કરવાની જરૂર છે.

શરીરની રોગી હાલત થવાનાં કારણો હોય છે, અને તેમાંનાં ઘણાં માણસજાત પોતે ઉપસ્થિત વા ઉત્પન્ન કરે છે. બાકીનાં કેટલાંક કારણો કુદરત તરફથી ઉત્પન્ન થતાં હોય એવું ઘણી વાર જણાય છે. અને કુદરત તરફથી પેદા થતાં એવાં કારણોમાંનું એક કારણ ઋતુઓના ફેરફાર અને તેના પરિણામની માણસોના શરીરપર થતી અસરો છે. અથવા એ ઋતુઓના ફેરફારને અનુસરીને શારીરિક પ્રકૃતિમાં થતી ક્રિયા અને ફેરફાર છે.

ખરી રીતે જોઇએ તો ઋતુઓમાં થતા ફેરફારની માઠી અસર ઘણું કરીને નબળાં અને રોગી શરીરવાળાંઓનેજ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કુદરતનો હેતુ ઋતુઓના ફેરફાર કરી, પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટ ઉત્તમ પેદાશ મનુષ્યજાતને દુઃખી, હેરાન અને રોગી કરવાની હોઈ શકે એમ ધારી શકાતું નથી.

કુદરતના છુપા ભેદની ચાવી મેળવીને, તે ભેદોનો ભરમ ખોલી શકવાને મનુષ્ય જાત ઘણે ભાગે શક્તિવાન નથી. એટલે હાલની સ્થિતિમાં તો આપણે કુદરતમાં થતા ઋતુઓના એ ફેરફારોને અનુસરીને, તેને અનુકૂળ બનવાને, ખાન-પાન અથવા આહાર-વિહાર વગેરેને લગતી જે સલાહ વૈદ્યકશાસ્ત્ર આપે છે, તે કાંઇક થોડા પ્રમાણમાં જાણવાની તજવીજ કરીશું.

દુનિયાના દરેક ભાગની ઋતુઓનું એક સરખું ધોરણ નથી, પરંતુ આ ઠેકાણે આપણે આપણા દેશને સાધારણ રીતે લાગુ પડતી ઋતુઓના ફેરફારની અસરો તપાસીને તેના નિવારણને લગતા વૈદ્યકશાસ્ત્રે ફરમાવેલા નિયમો ધ્યાનમાં લેવાના છે.

આયુર્વેદમાં વાત, પિત્ત અને કફ; એ નામની શરીરની અંદર કામ કરતી ત્રણ શક્તિઓની ઐક્યતા તથા સમાનતા ભરેલી સ્થિતિ જાળવવાને તથા મેળવવાને ખાસ અગત્ય લાગુ પાડવામાં આવી છે. અને એ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો પાયો ઘણું કરીને એ ત્રિપુટી ઉપર રચાયો છે. યુનાની વૈદ્યક ખાસ કરીને શરદી અને ગરમી એ બે શક્તિઓ (Forces) ચીજ ઉપર મુખ્ય લક્ષ આપે છે અને એ બે ચીજની સમાનતા જાળવવાનું ફરમાવે છે. પાશ્ચાત્ય એલોપથી અને હોમીઓપથી ખાસ કરીને દરદનાં ચિન્હો ઉપર ઘણે ભાગે વધુ વજન અને આધાર રાખે છે.

વાત, પિત્ત, કફ જે નજરે જોઈ શકાય તેવા પદાર્થો નહિં પણ અદ્ભુત શક્તિઓ છે તેમનું, યાતો શરદી અથવા ઠંડી અને ગરમીનું પ્રમાણ સમતોલ રૂપમાં નહિ રહેતાં ન્યુનાધિક અંશે ફેરફાર થવાથી, રોગી સ્થિતિ થવાનું દેશી વૈદ્યક જણાવે છે. અને ઋતુઓને અનુસરીને થતા એવા ફેરફારને લક્ષમાં રાખી તેના દોષનું નિવારણ થાય એવા પ્રકારની તજવીજ અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

જે ઋતુમાં જે પ્રકારનું વર્તન તથા પદાર્થોનું સેવન હિતકર હોય, તે છતાં તેમાં એકાએક ફેરફાર કરવામાં સંભાળ અને ધીરજથી ક્રમે ક્રમે મહાવરો પાડવાની જરૂર છે. ખાન-પાન વા આહાર-વિહારમાં પ્રકૃતિને માફક આવે એવા પ્રકારનો ફેરફાર કરવામાં, બહુ ઉતાવળું પગલું હિતકર થઇ પડે નહિ.

જો કે ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું નિવારણ સ્વાભાવિક રીતે કરવા તરફ આપણે પ્રેરાઇએ છીએ. ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા વધુ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ અને ગરમ ઋતુમાં કમી થાય છે એ સર્વે કોઇ જાણે છેજ.

વર્ષમાં ત્રણ મુખ્ય ઋતુઓ શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું અનુક્રમે આવે છે. જેની પેટા ઋતુ ૭ ગણાય છે. શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ એ ઉત્તરાયણ કહેવાય છે. એ ૭ માસ શરીરના બળને કમી કરનારા ગણાય છે. કારણ કે સૂર્ય એ વખતે ધરતીમાંનો રસ-કસ ચુસી લે છે. ઉત્તરાયણના એ ૭ માસમાં ઘણું કરીને ફાગણ, ચૈત્ર, વૈશાખ, જેઠ, અષાઢ અને શ્રાવણ મહિના આવે છે. જ્યારે વર્ષા, શરદ અને હેમંત એ ત્રણ ઋતુને દક્ષિણાયન નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ વખતે મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. એ વખતે ઘણું કરીને ભાદરવો, આસો, કારતક, માગસર, પોષ અને માહ મહિના આવે છે.

એક વર્ષની મુદતમાં સૂર્ય બાર રાશીઓમાં ફરી રહે છે અને તે બબે રાશીએ એટલે બબે મહિનાની મુદતે ઋતુ બદલાય છે.

શિશિર ઋતુ—એ ઋતુમાં સૂર્ય મકર અને કુંભ રાશીમાં હોય છે. ઘણું કરીને એ રાશીઓમાં સૂર્ય ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખથી ફેબ્રુઆરીની ૧૮ મી તારીખ સુધી હોય છે. પોશ-મહા મહીના ઘણું કરી હોય છે.

એ ઋતુ ઠંડી, રૂક્ષ અને વાયુ તથા અગ્નિને વધારનારી જઠરાગ્નિ વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે એટલે ભુખ વધુ લાગવાથી સારા પૌષ્ટિક ખોરાકનો ઉપયોગ વધુ કરવાની જરૂર રહે છે. અને તેથી કફનો સંગ્રહ વધુ થાય છે. એ ઋતુમાં ખોરાક વધારે અને પુષ્ટિકારક શરીરની પ્રકૃતિ અને ભુખના પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ. જો તે પ્રમાણે નહિ લેવાય તો શરીરની રસ, રક્ત વગેરે ધાતુ બાળી શરીર નબળું પાડે છે. કસરત કરવી હિતકારક છે. વાયુ અને કફના દરદોનો ઉપદ્રવ થાય છે.

વસંત ઋતુમાં સૂર્ય મીન અને મેષ રાશીનો હોય છે. એટલે ઘણું કરી ફેબ્રુઆરી ૧૯ થી એપ્રીલ ૨૦ તારીખ સુધી ફાગણ તથા ચૈત્ર. એ ઋતુમાં ઝાડોનાં પાંદડાં ખરીને નવાં ખીલે છે તથા પુષ્પોમાં સુગંધ આવે છે. કફનો કોપ વધુ થાય છે. શીયાળામાં ઘી દુધ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવ્યાથી કફ ઉત્પન્ન થઇને શરીરમાં એકઠો થઇ રહે છે; અને એ ઋતુમાં તાપ પડવાથી શરીરમાં સંચય થઈ રહેલો કફ પીગળવો શરૂ થાય છે. જેથી ઘણે ભાગે કફને લગતાં દરદો ખાંસી, સળેખમ, મરડો વગેરે થાય છે. ભારે ચીકાશવાળા, ઠંડા, ખાટા, અને મીઠા પદાર્થોનો ઉપયોગ કમી કરવો. દિવસે સુવું નહિ. આગલા વર્ષમાં પાકેલા જુના અનાજનો ઉપયોગ કરવો. કસરત કરવી. કફની શાન્તિ થાય એવા ઉપાયો કરવા.

ગ્રીષ્મ ઋતુ—વરખ અને મીથુન રાશીનો સૂર્ય ઘણું કરીને એપ્રીલ ૨૧ થી જુન ૨૦ તારીખ સુધી વૈશાખ-જેઠ. આ ઋતુમાં તાપ સખ્ત પડે છે. જેથી શરીરમાંના રસનું વિશેષ શોષણ થાય છે. કફનો ક્ષય થતો જઇને વાયુનો વધારે થાય છે. ભુખ કમી લાગે છે અને પાણીની વધુ જરૂર પડે છે. ગરમ ચીજોનો ઉપયોગ ખાન-પાનમાં કરવો નહિ. ખારા, ખાટા, લુખા, તીખા

પદાર્થનો ઉપયોગ ખોરાકમાં કરવાથી, તેમજ તરેહવાર જાતના ગરમ મસાલા, અથાણાં, શાકતાં, ચટણી, મરી મરચાં ખાવાથી આ ઋતુમાં વધુ નુકશાન કરે છે. આપણો દેશ મુખ્ય ભાગે ગરમ હવાવાળો છે અને તેમાં આવી ગરમ વસ્તુઓનો ચાલુ ઉપયોગ તંદુરસ્તી બગાડનાર થઇ પડે છે. મીઠા, ઠંડા, રસવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં વધુ રાખવો. રસનો વધારો કરે એવા મીઠા રસની આ ઋતુમાં વધુ જરૂર હોવાથી કેરી, જાંબુ વગેરે ફળો પણ કૃપાળુ કુદરત આ ઋતુમાં ખાસ ઉત્પન્ન કરે છે. ગુલાબ-નારંગી વગેરેનાં શરબતો તથા ઠંડાં પીણાં યોગ્ય હદમાં વધુ રૂચિકર આ ઋતુમાં થઇ પડે છે. ચંદન વગેરે ઠંડી વસ્તુનો લેપ, ઠંડા પાણીથી નહાવું, દિવસે સુવું, પંખાનો પવન લેવો એ વધુ અનુકૂળ શરીરની પ્રકૃતિને થઇ પડે છે.

વર્ષાઋતુ—એ ઋતુમાં જુન ૨૧ થી ઑગષ્ટ ૨૧ તારીખ સુધી સૂર્ય, કર્ક તથા સિંહ રાશીમાં હોય છે. અશાડ અને શ્રાવણ. વર્ષાઋતુ વરસાદ શરૂ થયા પછી ગણાય છે. આ ઋતુના બે મહિનામાં વરસાદ વધુ થાય છે, અને વાયુનું જોર રહેવા પામે છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, તેમ આ ઋતુમાં પણ થાય છે. પિત્તકોપ પામે છે. તેમજ વાયુ તથા કફના. એ પ્રમાણે ત્રણે દોષ કોપીત થાય છે. જુના પાણી સાથે આ પાણી ભેગાં થાય છે. આ ઋતુમાં વાત-પિત્ત-કફ એ ત્રણે દોષને સમાન રાખવાને આહાર-વિહારમાં સંભાળ રાખવી. જઠરાગ્નિ તેજ રહે તેવી સંભાળ રાખવી. દહીંનો ઉપયોગ કરવો તો માંહે સહેજ મીઠું વા મરી નાંખી યુક્તિસર કરવો, આ ઋતુમાં અનુકૂળ ગણાય છે. જુનું અનાજ વાપરવું, હદ કરતાં વધુ મહેનત, સૂર્યનો ચાલુ વધુ તડકો, દિવસની ઉંઘ, નદી-તળાવનાં મેલાં પાણી એ આ ઋતુમાં અનુકૂળ થઈ પડતાં નથી. આ ઋતુમાં લુખા પદાર્થો નહિ ખાતાં, તેલ તથા ઘીવાળા પદાર્થો ખાવા અનુકૂળ પડે છે.

શરદઋતુમાં સૂર્ય ઘણું કરીને ઑગસ્ટ ૨૨ થી ઑક્ટોબર ૨૨ સુધી કન્યા-તુલા રાશીમાં હોય છે અને ભાદરવો-આસો માસ આવે છે. પરંતુ વરસાદ ભાદરવા મહિનામાં રહે તો એ ઋતુમાં કાર્તિક માસનો પણ સમાવેશ થાય છે. આયુર્વેદમાં આ ઋતુને રોગની માતા કહેલી છે. એટલે આ ઋતુમાં રોગનો ઉપદ્રવ વધુ જણાય છે. ખાસ કરીને પિત્તના કોપથી ટાઢીયા, એકાંતરીયા, તરીયા, ચોથીયા અને ઝેરી હવા બનવાથી મેલેરિયા તાવ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. વર્ષાઋતુમાં થએલા પિત્તના સંગ્રહને લીધે તે ઋતુમાં આકાશ ખુલ્લું થઈ પડતો તડકો કોપાવે છે. વરસાદને લીધે જમીન ભેજવાળી હોય અને જ્યાં વરસાદનું પાણી ખાડા-ખાબોચીયાં, તળાવમાં એકઠું થઈ રહ્યા પછી તે સુકાઈ ગયું હોય છે, તેવી જગાએ મેલેરીયા તાવ વધુ ફેલાય છે.

પિત્તના કોપની શાંતિ થઈ રહે એવા પ્રકારનું વર્તન ખાન-પાનમાં રાખવું. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસે ખાસ સંભાળ રાખવી કારણ આ ઋતુ ગરમ અને પિત્ત કરનાર છે.

ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. દુધ, સાકર, ચોખા, કડવા-તુરા પદાર્થો, ઘઉં, જવ, મગ વગેરે પદાર્થો માફકસર પ્રમાણમાં ફાયદાકારક છે. તેલ ચરબીવાળા, ખારા, તીખા, દહીં વગેરે પદાર્થો, દારૂ, સૂર્યનો તાપ, ભારે ખોરાક, પૂર્વ દિશાનો પવન, દિવસની ઉંઘ એ ઋતુમાં ફાયદાકારક નથી. આ ઋતુમાં આરોગ્યરક્ષણને લગતા વિષયો ઉપર ખાસ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે.

હેમંતઋતુમાં સૂર્ય વૃશ્ચિક તથા ધનનો હોય છે, જે ઘણું કરીને અક્ટોબરની ૨૩ મી તારીખથી ડીસેમ્બરની ૨૦ મી સુધી હોય છે. કારતક તથા માગશર એ ઋતુ ઠંડી

હોઈ પદાર્થોમાં મીઠાસ ઉપજાવનારી છે. હેમંતમાં ઠંડી વધુ પડવાથી જઠરાગ્નિ તેજ રહે છે. જેથી ખોરાક સારો પુષ્ટિકારક લેવાની જરૂર છે, જેનું પાચન સારી રીતે થાય છે. એ ઋતુ તથા એની પછીની શિશિર ઋતુમાં, મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. શરીરે તેલ માલીસ કરવું યાને ચોળવું, કસરત કરવી, શરીર ગરમ રાખવું, ઘઉં વગેરે પૈાષ્ટિક પદાર્થોનું સેવન કરવું, સ્વચ્છ અને કોકરવરણા પાણીથી શરીરની સ્વચ્છતા રાખવી એ હિતકારક છે.

ભુજંગી છંદ.

" વસંતે કફેથી મહા ક્રેર થાય, અને પિત્તથી ગ્રીષ્મ સદૈ પીડાય;
શશી ને વૃષા હેમંતે વાયુ વેરી, ભાઈલાલ વૈદો લહો એ વિચારી. "

"આયુર્વેદાદિત્ય."

તાત્પર્ય કે દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ શરીરની શક્તિઓનું સમતોલપણું જાળવવાને લગતી સંભાળ રાખવાનું જણાવે છે. દરેક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ, તથા ખાન-પાન, આહાર-વિહાર, માનસિક અને શારીરિક શ્રમ અથવા મહેનત-મજુરી, રહેવા અથવા વસવાટની જગ્યા એટલે રહેવાના ઘરની બાંધણી તથા ઘરની આજુબાજુની જગાની સ્થિતિ, ધંધા-રોજગારને અંગે કરવાના કામ-કાજનો પ્રકાર, આચરણ, રહેણી-કરણી, નીતિની જાળવણી વગેરે ઉપર ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું પરિણામ પોતાની તબીયત અથવા પ્રકૃતિને અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ થઈ પડવું તેનો મુખ્ય આધાર રહેલો છે.

ત્રણ ઋતુમાં ત્રણ દોષનો સંગ્રહ થઇને બીજી ત્રણ ઋતુમાં તે દોષ કોપે છે. શિશિરમાં કફનો, ગ્રીષ્મમાં વાયુ અને વર્ષામાં પિત્તનો સંગ્રહ થાય છે, અને વસંતમાં કફ, વર્ષામાં વાયુ, અને શરદમાં પિત્તનો કોપ થાય છે. ત્રણ ઋતુ વસંત, વર્ષા, શરદમાં રોગની વધુ ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણા દેશની ઋતુ હવા તથા ધાન્ય વા ફળ-ફુટ વગેરેને અનુસરીને જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ પોશાક તથા ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે અને ઘટતા પ્રમાણમાં શરીરની મહેનત વા કસરત ચાલુ રાખે છે તેઓને દુઃખ દરદથી પીડાવાનો ડર રહેતો નથી.

સાદો અને સુતરો ખોરાક; શરીરના અવયવો છુટથી ફરી શકવામાં હરકત કર્તા થઇ નહિ પડે અને શરીરને બહારની હવા પ્રકાશ મળતાં ઘણો અટકાવ નહિ કરે એવો સફેદ રંગનો પોશાક; શરીર અને મનની સ્વચ્છતા; ઘરની અને તેની આજુબાજુની સ્વચ્છતા; સ્વચ્છ ખુલ્લી તાજી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ; મનની શાંતિ અને સંતોષ; શરીર અને મનનો ઘટતો ચાલુ ઉદ્યોગ; મીતાહાર વગેરે આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોના ઉપર ચાલુ લક્ષ આપીને તેને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, આ દુનિયાનું સર્વોત્તમ સુખ જે તંદુરસ્તી ગણાય છે, તે જાળવી તથા મેળવી શકાય, અને એ નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી દુઃખ દરદો થાય છે; જેનું નિવારણ એ નિયમોનું પાલન કરવાથી કેટલેક ભાગે થઇ શકે છે. ફક્ત દવા-દારૂનો આશરો શોધવાથી અને લેવાથી રોગમુક્ત ખરી રીતે થઈ શકાય નહિ, એ સર્વ કોઈ જાણે છેજ.

દયાળુ હિંદુ ભાઇઓ તથા બ્હેનોને એક અરજ.

પાંચ પગની ગાય, તથા બે પુંછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળો પોઠીયો.

ભગવાં લુગડાં તથા રૂદ્રાક્ષની માળા પહેરીને શંકર, શંકરના નામની રટના કરનારા કેટલાક સાધુઓ મેળામાં, તીર્થોમાં અને ગામ પરગામમાં પાંચ પગની ગાય તથા બે પુંછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળા પોઠીઆ દેખાડતા ફરે છે, અને ભીક્ષા માગે છે. આવી ગાય તથા પોઠીઆ જોઇને હિન્દુ ભાઇઓ તથા બ્હેનો તે ગાય તથા પોઠીયાને દેવતાઈ માને છે, અને આ સાધુઓને દાનમાં બહુ પૈસા આપે છે પણ તપાસ કરવાથી હાલ માલુમ પડયું છે કે, એ સાધુઓ, સાધુઓ નથી પણ પાખંડી લોકો છે. જો કે તેઓ ખરેખરા કસાઇઓ નથી પણ તેમનાં કામ કસાઇના ભાઇઓ જેવાં છે. તેઓ દેખાવમાં હિન્દુ સાધુઓ જેવા લાગે છે, પણ વર્તનમાં માંસ-દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ કરનારા છે, તથા મુસલમાનોના હુક્કા પીનારા છે, આ બાબતનો તપાસ કરી શ્રીયુત્ સ્વામી મંગળદેવજીએ બાળબોધમાં હકીકત પ્રગટ કરેલી છે. તે ઉપરથી પંડીત શામલાલજીએ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવેલ છે. એ લોકો સાધુઓના લેબાશમાં ખરેખર કસાઇનું કામ કરે છે. એ લોકો પાંચમો પગ બતાવવા સારૂ નાના વાછરડાનો એક પગ કાપી કાઢે છે, ને એજ રીતે બીજું પુંછડું બતાવવા સારૂ એક પુંછડું કાપી કાઢે છે, અને બે જીભ બતાવવા સારૂ એક જીભ કાપી કાઢે છે. પછી જેમ માળી લોકો આંબા, લીંબુ, નારંગી વગેરે ઝાડોની કલમ એક ઝાડમાંથી કાપી બીજા ઝાડને લગાવે છે, તેમ કાપી કાઢેલ પગ, પુંછડું અને જીભ બીજાં બચ્ચાંની કમર, પુંઠ અને પીઠ ઉપર ચામડી કાપીને લગાવી દે છે, અને દવા લગાડી તેને સારૂં કરી આપે છે. જે બચ્ચાંઓનાં પગ પુંછડું અને જીભ કાપે છે. તે તો મરી જાય છે. તેને પકાવીને એ લોકો ખાઈ જાય છે અને જે બચ્ચાંને પગ, પુંછડું અથવા જીભ લગાડેલી હોય તેને જો દુરસ્ત થાય નહિ તો તેને પણ એ લોકો મારી નાંખી પકાવીને ખાઈ જાય છે.

તમે વિચાર કરો કે ભેંસ, બકરી, ઊંટ, ઘોડા, હાથી, કુતરાં, બીલાડાં, બકરા વગેરે કોઈ જનાવરને પાંચમો પગ કે પુંઠ ઉપર બે પુંછડાં કુદરતે કર્યાં છે? તેમ પીઠ ઉપર બીજી જીભ પણ કરેલી છે? તો આ ગરીબડી ગાયને પાંચમો પગ, બીજું પુંછડું અને બીજી જીભ કેમ ઉપજ થઈ? માણસને છઠ્ઠી આંગળી વખતે હોય છે, પણ ત્રીજો પગ કે બે જીભ કોઈ દીવસ સાંભળી છે? રાજાઓ ગૃહસ્થો અને ભરવાડોને ત્યાં લાખો ગાયો અને બળદો છે, તેમાં કોઇને એ પ્રમાણે પગ, જીભ કે પુંછડું નથી અને આ કહેવાતા સાધુ પુરૂષોને એવી ગાયો તથા પોઠીયા ક્યાંથી મળી આવે છે? જો તે પગ, પુંછડું કે જીભ કુદરતી હોય તો તેને દુઃખ થવું જોઇએ. પણ આ કૃત્રિમ પગ, પુંછડું, કે જીભને કાંટો કે સોય ભોંકશો તો બીલકુલ દુઃખ થશે નહિ. આવી ગાયો હંમેશાં નાનીજ હોય છે, કેમકે મોટી ગાયો ઉપર આવા અખતરા થઇ શકતા નથી. જો એ લોકોને આવી ગાય-પોઠીયો ક્યાંથી લાવ્યાનું પુછશો તો અથવા તેમના રેહાણનું પુછશો તો ૪૦૦-૫૦૦ ગાઉનું છેટું બતાવશે, એટલુંજ નહિ પણ મુંબઈવાળા પુછે તો દીલ્હીનું અને દીલ્હીવાળા પુછે તો પુનાનું એમ નામ આપે છે.

એ લોકો મુરાદાબાદ તરફના રહેવાશી છે, અને ભગવાં કપડાં પહેરી હાથમાં કટોરો રાખી મહાદેવ, શંકર, શંકરનો ઉચ્ચાર કરતા ભીખ માગે છે. આવા લોકોને દાન આપવું એ મહા પાપનું કામ છે. એમ મ્હારા હિન્દુ ભાઇઓ તથા બ્હેનોને હવે ચોક્કસ જણાશે.

એ લોકો દગારા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પાપી દગારા છે, તેઓને જેમ બને તેમ ઉઘાડા પાડવા અને અવાચક ગરીબ ગાયો તથા બળદો ઉપર થતો જુલમ અટકાવવો એ દરેકની ફરજ છે. આ વાત જાણીને વાંચનાર ભાઇઓ તથા બ્હેનો બીજા માણસોને પણ આ વાત જણાવશે તો તેથી અવાચક પ્રાણીઓ બચાવ્યાનું મોટું પુન્ય હાંસીલ થશે.

મહુવા—કાઠિયાવાડ.

લી૦ ગોભક્ત,
ઓધવજી રામજી મહેતાઃ
મહુવા ગૌરક્ષક સભાના ઓનરરી સેક્રેટરી.

આધુનિક વૈદ્યક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy)ને અવકાશ મળશે ખરો કે?

માન્યવર મે. ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ,

આયુર્વેદ-વિદ્યાપીઠના અભ્યાસ ક્રમમાં પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથોનું, શારીર અને ઇંદ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનાં તત્વોનું, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર, અને સામાન્ય આરોગ્યશાસ્ત્રનાં હાલમાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવાનું જણાવેલ છે અને તેજ પ્રમાણે-જ્યોતિષશાસ્ત્ર-યોગવિદ્યાનાં તત્ત્વો જાણવાની પણ આવશ્યકતા જણાવી છે તો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ કે જે અમેરિકા, જર્મની અને ઇંગ્લાંડ આદિ દરેક દેશની તબીબી શાખાઓમાં એક અત્યંત મહત્વની અને સર્વમાન્ય ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારાયેલી છે, જે કેવળ કુદરતના નિયમાનુસાર દરેક મનુષ્ય પોતાને થતા વ્યાધિઓનું ઉંડામાં ઉંડું કારણ સમજી તે કારણ કેવળ નિર્મૂળ કરવાનો સદ્બોધ આપી, આધુનિક ફેશનોથી, નવી નવી અંજાવી નાખનારી શોધાયેલી દવાઓ કે જે મનુષ્ય પ્રકૃતિને પરિણામે દવાઓનો વ્યસની બનાવે છે, તેના વિરૂદ્ધ વ્યાજબી પોકાર ઉઠાવી, મનુષ્યને વાસ્તવિક નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગે લઈ જાય છે, તે-**નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો અને તત્ત્વોને**-આયુર્વેદ મહામંડળે નિયુક્ત કરેલા વૈદ્યક પાઠય ક્રમમાં શા માટે સ્થાન નહિ મળવું જોઇએ? જો કે આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં સ્થળે સ્થળે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં રહસ્યો પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યાં છે, અને યોગ્ય અભ્યાસી-વૈદ્યને તે પ્રતિત પણ થાય છે, છતાં આધુનિક નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિએ, કહો કે 'નેચરોપથી'એ, તે તત્ત્વો એટલા સ્પષ્ટ રૂપમાં પ્રકટ કરવા માંડયાં છે, કે તે તત્વોને હાલની વૈદ્યક પ્રણાલિમાં ન સ્વીકારવાં એ કુદરતના નિયમ વિષેના જ્ઞાનમાં અપૂર્ણતા રાખવા જેવુંજ છે; એ પણ ખરૂં છે કે દેશની પ્રાંતિક ભાષાઓમાં નેચરોપથીના ઇંગ્લીશ અને જર્મન ભાષામાં રચાયેલા ગ્રંથોનો અનુવાદ થયોજ નથી, છતાં આપ અને આયુર્વેદ મહામંડળના અન્ય આગેવાન વૈદ્ય મહાશયો આ વિષયપર યોગ્ય વિચાર કરી વિશેષ નહિ તો થોડાં પણ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં તત્વોને આયુર્વેદ મહામંડળે પ્રદર્શિત કરેલા પાઠયક્રમમાં દાખલ કરી ભવિષ્યના વૈદ્યોને ઔષધો કરતાં પણ રોગ નિવારણ થવામાં કુદરતી તત્વોનું જ્ઞાન કેટલું આવશ્યકીય છે તે સ્વાનુભવથી વિદીત કરશો.

લી. આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠનો મેમ્બર અને વિશ્વના વૈદ્યોનો વિદ્યાર્થી,
ડૉ. બળવંતરાય ઝવેરીલાલ-કીમ.

સ્વદેશી હૅર ઑઇલ અને તેની સાદી બનાવટ.

મે૰ ધન્વંતરીના માનવંતા અધિપતિ સાહેબની સેવામાં-વિસનગર.

આપના લોકપ્રિય માસિકમાં મનુષ્યજાતિના શ્રેય અર્થે અનેક પ્રયાસો ચાલી રહેલા છે. આપણા દેશી બન્ધુઓ અને બ્હેનો તે વાંચી અનેક ફાયદા મેળવી પોતાનું અને પોતાનાં કુટુંબોનું આરોગ્ય ટકાવી રાખતાં શીખે છે અને શીખેલ છે. આવા ઉપયોગી અને સસ્તા માસિકદ્વારાએ આરોગ્યતા સંબંધીનું ઘણું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા ચુકવું નહિ. ગત મે માસના ધન્વંતરિના અંકમાં રાજેશ્રી હો. મે. વા. તરફથી હાલમાં વપરાતાં હૅર ઑઇલ્સ બાબત જે ચર્ચા થએલી તે વ્યાજબીજ છે. આપણા યુવાન બંધુઓ અને બ્હેનો આંખો મીંચી મોહક ને સુવાસીત ગ્યારલેટની પેકબંધ બાટલીઓ વાપરી પોતાનાં કુમળાં મગજ અને અમુલ્ય આંખોને પુરતી રીતે નુકશાની પ્હોંચાડવામાં હજુ પાછી પાની કરતાં નથી અને પૈસા ખરચી માથાનાં દર્દો ખરીદે છે એમ કહીશું તો તેમાં કાંઈ અતિશયોક્તિ નહિ જણાય. હવે હું મારા મૂળ વિષયપર આવીશ. નીચેની બનાવટનું હૅર ઑઇલ લગભગ બે વર્ષ થયાં, મારા કુટુંબ અને મિત્રોમાં વાપરવાનું મેં શરૂ કરેલું છે. મારા કેટલાક મિત્રોમાંના કે જે ફેશનેબલ ઑઇલ્સના ખાસ પૂજારી હતા તે પણ હવે તેનો છુટથી ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. બનાવટ જો કે ઘણી જુની, સાદી અને સરળ છે પણ ફાયદાકારક વિશેષ હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવા મારા યુવાન બંધુ અને બ્હેનોની જાણ માટે અત્રે રજુ કરૂં છું તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરી તમારાથી પૈસાનો બચાવ કરી કોમળ મગજ અને આંખોને સુવાસીત કરવા ચુકશો નહિ.

વસાણું—સુગંધી મેંદી ૨ાા તોલા, ગુલાબનાં ફુલ ૫ તોલા, સુખડ ૨ાા તોલા, વાળો ૨ાા તોલા, રતાંજળી ૧ તોલા, મોથ ૨ાા તોલા, કપુરકાચલી ૨ તોલા, નખલા ૨ તોલા, પાંદડી ૨ાા તોલા, અગર ૨ તોલા, તગર ૨ તોલા, ઘઉંલા ૨ તોલા, બ્રાહ્મી ૨ તોલા, મરવી ૨ાા તોલા, લવીંગ ૧ તોલો, બાબચી ૨ાા તોલા, આંબળાં ૧૫ તોલા. એ સર્વે વસાણાંને લઈ પ્રથમ ૨ શેર પાણીમાં ૮ દિવસ બંધ મોંવાળા વાસણમાં પલાળી રાખવાં. પછી આઠમે દિવસે ૨ાા શેર તેલ (તલના)માં વસાણાયુક્ત પાણી નાંખવું અને તપેલામાં સર્વેને એકઠાં કરી નાંખવાં અને તપેલા ઉપર બંધ બેસતું ઢીબું ઢાંકી વરાળ ન જાય તેમ છાંદી લઇ ચુલે ચડાવવું અને ધીમી આંચથી પકાવવું. પાણી બળી જઈ તેલ રહે એટલે ઠંડુ થવા દઇ ગાળી લેવું.

સુચના—ઉતારતાં પહેલાં જરા ધ્યાન રાખીને જોવું કે પાણી કંઇ રહી ગએલ હોય તો ફરી ચુલે ચડાવવું. વસાણામાં મેંદી છાંએ સુકવેલી લેવી તથા સુખડનાં છોડીઆં લેવાં અને પલાળવાની અગાઉ ખાંખરાં કરવા લાયક વસાણાં જરા અધકચરાં ને ખાંખરાં કરી નાંખવાં.

ઉપરની સાદી બનાવટનું તેલ વાપરવાથી વાળ સુંવાળા ને કાળા ચકચકીત થઈ ખરતા અટકે તથા માથાની ગરમીને મટાડી આંખોને, સતેજ બનાવે છે. આ નજીવી બનાવટ કરતાં જનસમાજને વધારે લાભદાયક નીવડે તેવી બનાવટના તેલની કોઇ બંધુને ખબર હોય તો તે આ માસિકદ્વારા પ્રસિદ્ધ કરી જનસમાજની ઉપયોગીતામાં વધારો કરે એવી મારી વિજ્ઞપ્તિ છે.

ગોંડલ હૉસપીટલ.
તા. ૧-૯-૧૯૧૫
કૃષ્ણજન્મંતિ.

લી. વૈદ્યવિદ્યાનો અભિલાષી સેવક,

ઉમર માનજી ચૌહાણ.

મનન કરવા યોગ્ય ઔષધીઓ.

(લેખકઃ—ઉમર માનજી ચૈાહાણ-ગોંડલ.)

૧. **સર્વ જ્વરહર ગોળી**—કડુ, કરીઆતું, કલંબો, ગળો, સુકવેલ લીંબડાની અંતરછાલ, વાવડીંગ, સુંઠ, હરડેદળ (હરડેની છાલ) અને મરી, એ સર્વ ઔષધીને ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી કાંકચીઆના પાનની ૪ ચાર ભાવના આપી પછી મામેજવાના રસની ૧ ભાવના આપી તેનાજ રસમાં ચણીપુર ગોળીઓ વાળવી. માત્રા મોટાને ૩ થી ૬, બચ્ચાને ૧ થી ૩ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ઉતારી જવી. તાવ આવવા અગાઉ જ્યારે શરીર તુટવા માંડે ને તાવ આવવાનાં ચિન્હો જણાય કે મામેજવાનાં ૭ પાંદડાંને ૩ મરીના દાણા ભેગા કરી ચાવી જવાથી તાવ આવતો અટકે છે. જેવી રીતે એલોપેથીમાં ક્વીનાઇન તાવ આવવા અગાઉ અપાય છે અને તે જે ફાયદો કરે છે તેના જેટલોજ મામેજવો ફાયદાકારક છે એવું મારા અનુભવથી હું કહી શકું છું. માટે તાવવાળા દરદીઓએ તેનો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા ચુકવું નહિ.

૨. **ટાઢીઓ તાવ**—કુતરીયું ઘાસ અથવા કુતેલાનો રસ અગર તો તેની લોળ માને દુંડી ના તોલો, દેશી જુનો ગોળ ના તોલો મેળવીને તાઢ આવતાંની સાથે ખાવાથી તાઢીઓ તાવ નાબુદ થાય છે.

૩. **દાદર-દદ્રુ**—કુવાડીઆના બી તથા સમુદ્રશોષના પાનના રસ ને લીંબુનો રસ એ બધાં સમભાગે લઇ સાથે એકત્ર કરી દાદરવાળી જગ્યાએ લગાવવાથી દાદર મટે.

૪. **ખાંસી**—અરડુશીનો રસ ૫ તોલા, જવખાર ના તોલો, હળદર ૨ા તોલા, અતિવિખની કળી ૧ તોલો, આદુનો રસ ૨ા તોલા, બીજા, ત્રીજા ને ચોથા નંબરની દવાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધ તોલા ૧૦ સાથે મેળવી અરડુશીનો અને આદુનો રસ મેળવી આપવાં તેમાંથી દરરોજ સવાર બપોર અને સાંજ દર ટંકે ના તોલા મુજબ ચાટવું. ઉપર દુધ બકરીનું ગરમ કરેલું ના શેર પીવું જેથી તાજેતરની ઉધરસ મટે છે.

૫. **વીંછીના ઝેરનો ઉપાય**—(૧) અઘેડીનો રસ ૧૦ તોલા અને લસણનો રસ ૫ તોલા, એ બંનેને એકત્ર કરી તેને ઘન જેવો બનાવવો. પછી તેની ના તોલાની ટિકડીઓ કરી રાખવી. ઉપયોગ કરતી વખતે તે ટીકડીને ઘસી ડંખપર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર નાબુદ થાય છે. આ દવાનો અનુભવ મેં ૨૦ દરદીઓપર કરેલો છે તેમાં ૯૦ ટકા પરિણામ આવેલું છે. આ દવા નીરજોખમી અને સસ્તી હોવાથી દરેક કુટુંબમાં બનાવી રાખવી જોઇએ કે જેથી જરૂર પડે દોડાદોડ કરવી ન પડે. (૨) કુંતેલાનો રસ ડંખપર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર તુરત નાબુદ થાય છે માટે ઉપરની બે દવાઓ સાથે આ રસ મેળવી ઉપયોગ કરવાથી સારૂં પરિણામ આવે છે. જેથી બીજા જાણકાર સાહેબોએ અનુભવ લઈ જાહેર કરવા તેમને વિનતિ છે.

નેચરોપથી તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

(લખનારઃ હેા. મે. વા.)

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પૃષ્ઠ ૩૬૮ થી).

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાનો અર્થ ફક્ત દરદો અને વેદનાઓ મટાડવી એટલોજ સાંકડો નથી, એટલે નેચરોપથીમાં ઘણો બહોળો અને મહત્વનો જરૂરી મકસદ રાખવામાં આવ્યો છે. વિદ્યા-વિજ્ઞાન-તત્વ અને ધર્મશાસ્ત્રમાંથી, જે ઉમદા ગ્રહણ કરવા યોગ્ય હોય, અને તેનો વ્યવહાર અંગત જીવનમાં અમલમાં મુકી લાભ લઈ શકાય તેમ હોય, તે સઘળાંનું તાત્પર્ય અને તત્વ ખેંચીને, આ દુનીયામાં જીંદગી સુખ આનંદમાં બનતા પ્રમાણમાં શી રીતે ગુજારી શકાય; તે બાબતનું જ્ઞાન નેચરોપથીમાં સમાવવાનો હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે. માણસ જાતનું બંધારણ ફક્ત એકલા શરીરનેજ લક્ષમાં રાખીને; તેનો રોગોપચાર કરવાનું તથા તંદુરસ્તી જાળવવાનું કામ અશક્ય છે. એટલે હાલની સ્થિતિમાં, તંદુરસ્તી યાને શરીર અને મનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ જાળવવા તથા મેળવવાને શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને છેવટ આત્મીક બંધારણ અને સ્થિતિને પણ લક્ષમાં રાખવામાં આવે, તોજ મનુષ્ય જાતનું આરોગ્ય સચવાએલું રહેવા પામે. શરીર અને મનનો પરસ્પર એટલો નિકટ સંબંધ છે કે બન્નેને સમાન અને સ્વાભાવિક હાલતમાં રાખવા જરૂરી છે.

એ કારણથી નેચરોપથી યાને Science of Nature Cure માં, ઘણા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. અને એ વિદ્યામાં ઘટતા જરૂરી પ્રમાણમાં પ્રવીણ થઈ શકવાને માટે, ઘણા-બહોળા, અભ્યાસ, અનુભવની જરૂર છે. નેચરોપેથીક સાહિત્ય, પશ્ચિમ તરફની ઘણી ખરી ભાષાઓમાં બહાર પડયું છે. ઇંગ્રેજી ભાષામાં પણ એટલું બધું બહોળું છે કે, તે દરેક પુસ્તકના વર્ણન સાથે સંપૂર્ણ યાદી આપવા જેટલી જગા નથી. નીચે જે થોડાં પુસ્તકોનાં નામ તેના કર્તાના નામ સાથે આપ્યાં છે, તે દરેક પુસ્તક, નેચરોપથીના અભ્યાસ માટે ખાસ જરૂરી છે, એમ સમજવાનું નથી. તેમ તે દરેક પુસ્તકમાંના જુદા જુદા વિદ્વાનોના વિચારો અને મતો કોઇ કોઇ બાબતોમાં, એકમત જણાશે નહિ. તેમજ તે સઘળા સાથે એકમત થવાનું અને તે વિચારો માન્ય રાખવાનું તથા તે ઉપર અમલ કરવાનું પણ ખુદ આપણી પોતાની વિવેક યાને સારાસાર સમજવાની બુદ્ધિ, શક્તિ, સાદી સમજણ, કેળવણી, મેહેનત, લાયકાત, સ્થિતિ અને છેવટ કાંઇક અંશે ફરતા હસ્તી ધરાવતા સંજોગ ઉપર મુખ્ય ભાગે રહેલું છે.

અત્રે કહેવું જરૂરી થઈ પડે છે કે, જયારે પણ આપણે પાશ્ચાત્ય નેચરોપેથીક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરી, તેમાંથી ઉત્તમ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય સાર યા તત્વ ખેંચવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણા પોતાના યાને આપણા દેશમાંના, આયુર્વેદીક, ધાર્મીક, નૈતિક, વૈજ્ઞાનીક વગેરે સાહિત્યને તરછોડી વિસારી મુકવાથી, પાશ્ચાત્ય સાહિત્યમાંથી જોઇતો, જરૂરી, ઉપયોગી, સંપૂર્ણ, ખરો લાભ મેળવી શકાશે નહિ.

નેચરોપેથીક સાહિત્યનું ઇંગ્રેજી પુસ્તકોની નીચે આપેલી યાદી ઘણાઓને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા છે.

Naturopathic Literature.

Dr. Adolf Just:—"Return To Nature" Translated from the German by Dr. B. Lust.

Dr. F. E. Bilz.—"Natural Methods of Healing" 2 Volumes.

Dr. Louis Kuhne—"The New Science of Healing." 2 Facial Diagnosis. 3 Rearing of Children. 4 Am I Well or Sick.

Rev., Seb. Kneipp—My Water Cure. 2 Thus Shalt Thou Live. 3 My Will. 4 Codicil To My Will. 5 The Care of Children. 6 Practical Guide To Kneipp's Method of Cure.

M. Platen—The New Curative Treatment of Disease.

Dr. H. Lindlaher, M. D.—Nature Cure Philosophy and Practice.

Dr. Lahn—Iridology or the Diagnosis From the Eye. 2 Key To Iridology.

Dr. J. H. Kellog. M. D.—The Living Temple. 2 The Home Book or Modern Medicine. 3 Ladies' Guide in Health and Disease 4 Man the Masterpiece. 5 Rational Hydrotherapy. 6 Plain Facts the science of Life and Sex. 7 The Art of Masssage. 8 Light Therapeutics. Mrs. E. E. Kellog's Science in the Kitchen.

Dr. R. T. Trall—The Hydropathic Encyclopedia 2 The True Healing Art. 3. Water Cure for the Million. 4 The Bath 5 The Hydropathic Cook Book etc.

Bernarr Macfadden—Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture 5 Vols. 2 Building of Vital Power. 3 Fasting, Hydropathy and Exercise. 4 How to Develop Muscular Power and Beauty. 5 Strength from Eating. 6 Superb Virility of Manhood etc.

Dr. M. L. Holbrook—"Eating for Strength" 2. Parturition without Pain.

Sidney H. Beard:—A Comprehensive Guide Book to Natural, Hygienic Humane Diet.

Dr. Chas. A. Tyrell M. D.—The Royal Road to Health or Health without Drugs.

Dr. W. E. Forest M. D.—The New Method in Health and Disease. 2. Disease and Health.

Dr. Melville G. Keith. M. D.—Seven Studies for Young Men. 2 The Marriage Bed. 3. The Domestic Practice. etc.

Dr. W. R. C. Latson. M. D.—The Attainment of Efficiency. 2 Common Disorders, with Rational Methods of Treatment. 3 Catechism of Health etc.

Dr. John Cowan M. D.—The Science of a New Life.

Dr. H. E. Lane M. D.—The Diagnosis From The Eye.

Dr. D. H. Jaques, M. D.—The Temperaments or Varieties of Physical Constitution in Man.

Dr. M. E. Rose C. Conger.—The Nature Cure Cause And Cure of All Diseases.

L. M, Biddle.—The New Doctor; or Health and Happiness.

Dr. M. J. Rodermund.—Murderous Fads In The Practice of Medicine.

Paul Von Boeckmann. R. S.-Physique. (A Treaties on Deep Breathing and the Care and Development of the Lungs and Muscular System.)

A. F. Reinhold—Nature Versus Drugs. 2 Positive Prevention and Cure of Tuberculosis.

Dr. C. D. Larson—How to Stay Young. 2 Poise and Power. 3 The Ideal Made Real. etc.

E. D. Babbitt—Principles of Light and Colour.

Eugene Christian—Sun Cooked Foods. (Uncooked Foods) and How to Use Them.

Dr. William George Boller—Vigorous Manhood a manual of Drugless Self-Treatment for Sexual Diseases of men.

Edward H. Deway. M. D.—New Views on the Diet Question. 2. The No-Breakfast Plan and The Fasting-Cure

Laura Nettleton Brown—Scientific Living. For Prolonging the Term of Human Life.

Dr. Susanna W. Dodds, M. D.—Race Culture. The Improvement of the Race through Mother and Child.

Dr. N. Barnesby—Medical Chaos and Crimes.

Upton Sinclair—The Fasting Cure.

Ralph Waldo Trine—What All the World's a-seeking. 2. In Tune with the Infinite. 2 Character Building: Thought Power. etc.

James Allen—From Poverty to Power. 2 By ways of Blessedness. 3 All These Things Added. 4 The Mastery of Destiny. 5 From Passion to Peace. 6 *As a Man Thinketh.*

Sanferd Bennett—Old Age its Cause and Prevention.

Dr. H. E. Lane. M. D.—The Diagnosis from the Eye.

A. F. Still—Philosophy of Osteopathy.

Dr. Alcinous B. Jamison—Intestinal Ills.

Elizabeth Towne—Just how to Wake the Solar Plexus. 2 Experiences in Self-Healing.

A Osborne Eaves—The Colour Cure. The use of Colour in the Treatment of Disease.

ઉપર જણાવેલાં તમામ પુસ્તકો આપણા દેશમાં એકજ સ્થળેથી મેળવી શકાય એવી ગોઠવણ હજુ સુધી થવા પામી નથી. એ લીસ્ટમાંની કેટલીક ચોપડીઓ આ દેશના મુખ્ય બુકસેલરોને ત્યાંથી મળી શકશે. જ્યારે કેટલીક "ધન્વન્તરિ" માસિકની ઑફીસમાંથી ,ખરીદી શકાશે. તેમજ મુંબઈ નજીક, શાન્તાક્રુઝમાં, મી. એ. પી. માદન; નેચરોપથીના ફેલાવાને અર્થે કેટલોક પ્રયાસ કરી રહ્યા છે; તેઓ તરફથી પણ કેટલાંક પુસ્તકો વેચાતાં પુરાં પાડવાની ગોઠવણ થઈ છે.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખકઃ-દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી, ઝંડુફાર્મસી ઑફીસ-મુંબઈ.)

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઈચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યો નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ બીજી કોઈ પણ પ્રજા કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદાના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની ગ્રંથોમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સદ્વૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ થાય છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. ભૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇતિહાસ અને જીવનચરિત્ર લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જોઇએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતા નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનાઓ શ્રમ લેવા નથી ઇચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દષ્ટાંતો તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દષ્ટાંતોનોજ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સઘળા પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી પ્હેલી નજરે એમજ લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઓછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો શ્રમ કોઇ લેતું નથી; પણ જો કોઈ શ્રમ લે તો ઘણાં દષ્ટાંતો મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઇએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો ચાલે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો માસિકોદ્વારા બહાર આવે છે, પણ આપણા જૂનાં સાહિત્યમાંથી થોડા દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકના વાંચનારાઓની સેવામાં રજુ કરૂં છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

બહુ જૂના કાળના હજારો વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઇચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દષ્ટાંતો આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઈસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઇ મુસાફર હ્યુએન્થીસાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી. ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના ગુરૂ અને વસુબન્ધુના

શિષ્ય મિત્રસેનની ઉમ્મર ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. ગુજરાતના ચાવડા—(ચાપોત્કટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે ગુજરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ.સ. ૭૪૬માં ૫૦ વર્ષની ઉમ્મરે ગાદીએ બેઠો અને ઈ.સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષ રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રબન્ધ ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર યોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો હતો એમ પ્રબન્ધ ચિન્તામણિમાં લખ્યુ છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી સંપ્રદાય અથવા વિશિષ્ટાદ્વૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઇ. સ. ૧૦૧૭થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી સંપ્રદાય ઘણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કબીર પન્થના સ્થાપક કબીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની સંગ્રહ-બેલ્વેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલૂકદાસ—એ એક સંત થઇ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧૬૩૧ થી ૧૭૧૯ સુધી-જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૯. સુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી-જીવ્યા હતા. (સંત-બાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી-જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમ્મરે ઇ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષ જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જદુનાથ સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઇંગ્રેજી ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી-જીવ્યા હતા. (જુઓ-ઉજ્વલનીલમણિ).

૧૪. વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ ચાચા હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષ જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે થોડા દાખલાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કાંઇ વાંચતાં વાંચતાં કોઇ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જેને મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ઘણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખકઃ-દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી, ઝંડુફાર્મસી ઑફીસ-મુંબઈ.)

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઈચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યો નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ બીજી કોઈ પણ પ્રજા કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદ્યના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની ગ્રંથોમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સદ્વૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ થાય છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. ભૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇતિહાસ અને જીવનચરિત્ર લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જોઇએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતા નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનારાઓ શ્રમ લેવા નથી ઈચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દૃષ્ટાંતો તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દૃષ્ટાંતોનોજ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સઘળા પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી પહેલી નજરે એમજ લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઓછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો શ્રમ કોઇ લેતું નથી; પણ જો કોઈ શ્રમ લે તો ઘણાં દૃષ્ટાંતો મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઇએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો ચાલે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો માસિકોદ્વારા બહાર આવે છે, પણ આપણા જૂના સાહિત્યમાંથી થોડા દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકના વાંચનારાઓની સેવામાં રજુ કરું છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

બહુ જૂના કાળના હજારો વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઈચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દૃષ્ટાંતો આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઈસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઇ મુસાફર હ્યુએન્ત્સાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી. ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના ગુરુ અને વસુબન્ધુના

શિષ્ય મિત્રસેનની ઉમ્મર ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. ગુજરાતના ચાવડા—(ચાપોત્કટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે ગુજરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ. સ. ૭૪૬ માં ૫૦ વર્ષની ઉમ્મરે ગાદીએ બેઠો અને ઈ. સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષ રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રબન્ધ ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર યોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો હતો એમ પ્રબન્ધ ચિન્તામણિમાં લખ્યું છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી સંપ્રદાય અથવા વિશિષ્ટાદ્વૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઇ. સ. ૧૦૧૭થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૫. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી સંપ્રદાય ઘણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષ જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કબીર પન્થના સ્થાપક કબીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની સંગ્રહ—બેલ્વેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષ જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલૂકદાસ—એ એક સંત થઇ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧[illegible]૧ થી ૧૭૧૯ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૯. સુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમ્મરે ઇ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષ જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જદુનાથ સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઈંગ્રેજી ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ—ઉજ્જ્વલનીલમણિ).

૧૪. વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ ચાચા હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષ જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે થોડા દાખલાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કોઇ વાંચતાં વાંચતાં કોઇ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જેને મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ઘણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

શ્રી વૃન્દાવનમાં શરદૃતુ વર્ણન.

(શ્રીમદ્ ભાગવતમાંથી—લેખકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.)

એ રીતે શ્રી વૃન્દાવનમાં વર્ષા કાળ વ્યતીત થયો,
અભ્રવિનાનું ગગન થયું ને વળી પવન શાન્તિને પામી ગયો;
ભ્રષ્ટ થયેલાં ચિત્ત નિર્મળાં થાય યોગના અભ્યાસે,
એમ તલાવો નદિઓમાંનાં મલિન નીર નિર્મળ ભાસે. ૧

નન્દલાલની નવધા ભક્તિ પ્રાણીમાત્રને પુનિત કરે,
એમ શરદૃતુ નભ ઘન તેમજ પૃથ્વીપરના પંક હરે;
કલત્ર—પુત્ર ત્યાગીને જેવા સુન્દર શોભે સન્યાસી,
એમ સર્વ જળ ત્યાગી રહેલી મેઘ પંક્તિ વિલસે ખાસી. ૨

કોઈ જગોપર પર્વત જળને આપે ક્યાંકજ ના—આપે,
જ્ઞાની પુરૂષ જ્યમ જ્ઞાનવૃક્ષને સ્થાપે ક્યાંકજ—ના—સ્થાપે;
મૂઢ લોક નિજ આયુઃ ખૂટે પ્રતિદિન તેને કળે નહિ,
નાશ પામતા જળને જળચર જીવને શુદ્ધિ મળે નહિ. ૩

જેમ કુટુમ્બી જન દારિદ્રે પીડિત સમયે તાપ સહે,
નાનાં જળચર એજ રીતથી સૂર્ય તાપને સહી રહે;
પણ્ડિત જન જ્યમ ધીરે ધીરે હુંપદ મમતા દૂર કરે,
એમજ માર્ગો ધીમે ધીમે કાદવ કિચ્ચડ પરી હરે. ૪

શાન્ત થાય છે જેમ મુનીજન પાપતણાં કર્મો ત્યાગી,
એમ સમુદ્રે શરદૃતુમાં સમગ્ર ચંચળતા ભાગી;
શરદાગમમાં ખેતીકારો ક્ષેત્રે પાણી ભરે ન્હેરે,
ઇન્દ્રિય વૃત્ત યોગી લોકો હૃદય ક્ષેત્રમાં જ્યમ ઘેરે. ૫

સૂર્ય તાપને નિર્મળ ચન્દ્રા આ ઋતુમાંહી કાપે છે,
જ્ઞાન ચન્દ્ર જ્યમ ત્રિવિધ તાપને સહજપણે ઉત્થાપે છે;
સ્વચ્છ તારલા ગગને દરસે મેઘરાય પણ હઠી ગયા,
સત્વ ગુણી દિલને વેદાર્થો જાણે શોભિત કરી રહ્યા. ૬

ભક્ત પુરૂષ સાથે ગિરિધારી જેવી રીત્યે શોભે છે,
એ રીતે તારાગણ સાથે સુખદાઇ શશી ઓપે છે;
સમ શિતોષ્ણે કુસુમિત વાયુને સ્પર્શી જન દુઃખ ત્યાગે છે,
મુરલીધર હૃત ચિત્ત ગોપીને હાલ—ત્યાં દુઃખ લાગે છે. ૭

શરદૃતુમાં પતિ સંગથી યુવતીઓએ ગર્ભ ધર્યા,
સૂર્યોદય કાળે કમળોના સરોવરોમાં પુન્જ ભર્યા;
પક્વ ધાન્ય ભર્યો પૃથ્વી ઉપર યજ્ઞ યાગ ઘર થઈ રહ્યા,
વણિજો—યતિઓ—નરપતિ લોકો પ્રયાણ .માટે સજ્જ થયા. ૮

સાકરનો એક નવો ઉપયોગ.

એક ફ્રેંચ સરજને સાકરનો એક નવો ઉપયોગ શોધી કાઢયો છે. જખમ રૂઝાવવાના કામમાં સાકર ઘણા ઉપયોગની છે, એવું એમણે સિદ્ધ કર્યું છે. સાકરનું સ્વચ્છ પાણી તૈયાર કરી તેનાથી જખમને ધોઇ નાંખી પછી લીંટ કપડાનો કટકો એના પાણીમાં પલાળી જખમ પર મૂકવો. એનાપર તેલવાળા રેશમી કાપડની પટી મૂકી પાટો બાંધી દેવો. આમ કરવાથી રેશમી કાપડની પટીની ચીકટ લાગતી નથી, અને તે સારી રીતે ધોઇ શકાય છે. સાકરના બારીક ભૂકાને પણ ઘા પર સાંગડી બાંધી દેવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. નવા જખમને રૂઝવવામાં સાકર સારૂં કામ કરે છે. પણ જુના જખમપર એનાથી એટલો જલદી ફાયદો થતો નથી છતાં તે ધીમે ધીમે રૂઝવવાનું સારૂં કામ કરે છે. આપણે અહીં ઘણા લોકો શરીરમાં કાંટો ભાંગી જવાથી પરૂ ભરાતાં ગોળને ગરમ કરી લગાડે છે અને તેથી લાભ થાય છે. વળી ઇંધક વાગવાથી લોહી નીકળતાં ઘવાયલી જગા પાકી ન ઉઠે તે માટે પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે ફટકડી સાથે ખાંડ ભેળવી ફકાવવામાં આવે છે. આવી કેટલીક રીતે તેનો દવા તરીકે આપણા લોકો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે ખાંડ–સાકરનો દવા તરીકેનો ઉપયોગ અહીં પ્રચલિત છે; ત્યારે યુરોપના ડાક્ટરો હજુ તેનો હમણાંજ શોધ કરે છે!

નોટો ધોવાનું યંત્ર.

ચલણી નોટો આજ કાલ એટલા પ્રચારમાં આવી ગઇ છે કે, તેની માહીતી ન હોય એવો એક પણ માણસ મળી શકશે નહિ. આ નોટો પહેલવહેલી સરકારી તીજોરીમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે સ્વચ્છ કોરી હોય છે, પરંતુ તે ઘણા દિવસ લોકોમાં ફરવાથી તેને જુદા જુદા મનુષ્યોના હાથનો મેલ ચઢે છે. અર્વાચીન જંતુશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે એવી મેલી નોટોથી જુદા જુદા પ્રકારના રોગ પ્રસરવાનો સંભવ રહે છે. આથી કેટલાક સુધરેલા દેશોમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હોય છે કે એવી નોટો ફરતી ફરતી સરકાર પાસે આવે એટલે તે લોકોને પાછી આપતા પહેલાં ધોઇ સાફ કરવી. કેટલીક સરકારી તીજોરીઓમાં એવો વહીવટ છે કે એવી નોટો આવે કે તેનો નાશ કરી એની જગાએ બીજી કોરી નોટ આપવી. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં આવી નોટોને ધોવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, અને તે કાર્ય માટે એક જુદુંજ યંત્ર રાખવામાં આવ્યું છે. આ યંત્રને જાડા સુતરાઉ કાપડના બે ફરતા પટા હોય છે. આ પટામાં ધોવાની નોટો ઘાલતાંજ તે પટાની સાથે તે નોટો ધોવાના પાણીમાં થઇ બહાર નીકળે છે. આ પટાની વ્યવસ્થા એવી છે કે, તેના યોગથી એ નોટો ધીમેથી દબાતાં તેમાંથી શોષાઇ ગયેલું પાણી ધીમેથી બહાર નીતરે છે. આ પ્રમાણે નોટો સાફ ધોવાયા પછી બીજા પટા પર ચઢે છે, અને તપાવેલા રોલ પર ફરે છે, આથી તે સુકાઇ જાય છે. તેમજ ઇસ્તિરી કર્યા પ્રમાણે સાફ થાય છે. આ યંત્ર ચલાવવા માટે બે છોકરા પુરતા છે. આ યંત્ર વડે કરીને એક કલાકમાં ચાર હજાર નોટ ધોઇ શકાય છે. એક હજાર નોટ ધોવા માટે એક રતલ સાબુ જોઇએ છીએ, અને યંત્ર ચલાવવા માટે એક હોર્સપાવરનું એન્જીન બસ થાય છે.

જુની શોધ નવા રૂપમાં.

આપણા જુના ખાવાના પદાર્થો સંબંધી હાલના શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે શોધ થાય છે તેથી એવું જણાય છે કે, આપણા પૂર્વજોના હાથમાં જો કે સૂક્ષ્મ રીતે પ્રયોગ કરવાને વિકટ યંત્રો નહોતાં, છતાં પણ અનુભવ એ એમનો મહાન સહાયક હતો. અનુભવ વડે તેઓમાં આરોગ્યને પોષક એવા ઘણાં પદાર્થ ખાવાની રૂઢિ પડી ગએલી છે. ઉદાહરણાર્થ, દાળ, ભાત વગેરેમાં લીંબુ નીચોવીને ખાવાની ટેવ આપણામાંના ઘણાને હોય છે. આ લીંબુના રસ સંબંધી હાલમાં એવી શોધ થઇ છે કે, તેનાથી કાર્બોલીક એસીડ જેટલીજ રોગ બીજનો નાશ કરવામાં સહાય મળે છે, તેમજ તેનું સેવન કરવાથી આરોગ્યને રક્ષણ સારૂં થાય છે. આવુંજ કંઇક છાશ (તક્ર) માટે પણ છે. છાશ ખાવી એતો જાણે ગરીબાઇનું લક્ષણ! પરંતુ એનામાં કેટલાક વિશેષ પ્રકારના ઔષધી ગુણ છે એવું પુષ્કળ પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરો કહેવા લાગ્યા છે! કેટલાક રોગોમાં ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલી છાશનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. આપણું વૈદક તો એના ગુણ સેંકડો વર્ષથી જાણે છે. અનુભવજન્ય જ્ઞાન કેટલું કીમતી છે તે આથી સહેજ સમજાશે.

ક્ષયરોગ થતો અટકાવનારૂં યંત્ર.

(લેખકઃ—વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર—ચોરવાડ.)

ક્ષયરોગ અટકાવનારૂં યંત્ર એ મથાળું વાંચીને ઘણા લોકોને અજાયબી લાગશે, કે વળી એવું તે કાંઈ યંત્ર હોય કે જેથી ક્ષય જેવા મહા ભયંકર રોગથી બચી શકાય? ક્ષય મટાડવા માટે આખી દુનીઆના ડાક્ટરો મહેનત કરે છે, અને ઘણી સરકારોએ ક્ષયરોગ મટાડે તેવી દવા શોધવા માટે બહુ મ્હોટી રકમોનાં ઇનામો કાઢેલાં છે; ક્ષયરોગને વધતો અટકાવવા માટે પહાડો ઉપર નવી જાતનાં સેનેટેરીયમો સ્થપાયાં છે, ક્ષયરોગ મટાડવા માટે ઘણી જાતની રસીઓ બને છે, ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે પ્રજા વર્ગમાં ઘણી જાતની સૂચનાઓ ફેલાવવામાં આવે છે; અને ક્ષયના દરદીઓનાં થુંક વગેરેથી બચવા માટે બીજા પણ ઘણી જાતના ઉપાયો લેવાય છે; છતાં પણ દિનપ્રતિદિન ખાસ કરીને યુવાન સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. એવો ભયંકર રોગ માત્ર કોઈ જાતના યંત્રથી મટતો હોય તો એતો બહુજ તાજુબી કહેવાય, એમ ઘણા લોકોને લાગશે, એમાં કાંઈ શક નથી. પણ મ્હારી ખાત્રી થઈ છે કે, એક જાતના યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગ વધતો અટકી શકે છે, એ યંત્ર તદ્દન સાદું છે. બહુજ સસ્તી કિમતનું છે, દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવું છે, અને સહેલાઇથી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેવું છે; એટલુ જ નહિ પણ બહુ લાંબા કાળ થયાં કરોડો માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે બાઈઓ એ યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓ ક્ષયના ભયંકર જીવલેણ રોગથી બચી જાય છે, તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. માટે એ યંત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણા દેશમાંથી ક્ષયરોગ ઓછો થાય તેમ કરવું જોઇએ.

બંધુઓ અને બ્હેનો! એ યંત્ર તે બીજું કાંઈ નહિ, પણ આપણા ઘરમાં રહેલી હાથે અનાજ દળવાની ઘંટી છે. એ ઘંટીનો જે બાઈઓ ઉપયોગ કરે છે. અને દરરોજ

બરોર ચારશેર દળણું દળે છે તેઓને ક્ષયરોગ થતો નથી. પણ યાદ રાખજો કે, જ્યારથી આપણા દેશમાં ખોટી મ્હોટાઈ વધવા લાગી છે, અને સ્ત્રીઓમાંથી શરીરબળ વધારનારી મહેનત ઓછી થવા લાગી છે, ત્યારથી સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષય જેવા ભયંકર રોગો વધવા લાગ્યા છે, અને પછી તેનો ચેપ પુરૂષોને પણ લાગતો જાય છે, એટલે ધીમે ધીમે પુરૂષોમાં પણ ક્ષયરોગ વધતો જાય છે.

ઘંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓનાં ફેફસાં મજબુત થાય છે, દળવાથી એક જાતનો સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ થાય છે, દળવાથી પરસેવાને માર્ગે શરીરમાં વધી ગયેલો નકામો કચરો નીકળી જાય છે, અને ઘંટીએ દળવાથી પેટને એવી જાતની ગતિ મળે છે કે જેથી જઠરાગ્નિ જાગેલી રહે છે, અને ગર્ભાશયને એવી રીતનો ધક્કો લાગે છે કે, જેથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની તેની શક્તિ જાગ્રત થઈને ખીલે છે. ખચીત એ તો નક્કી વાત છે કે ઘંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓની છાતીને અને પેટને જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો ફાયદો બીજી ઘણી જાતની કસરતોથી થઇ શકતો નથી.

જે ઘરમાં ઘંટીએ દળવાની રીતિ છે તે ઘરમાં અને તે જાતમાં ક્ષયના કેસો ઓછા થાય છે, તથા તેઓમાં વાંઝીઆપણું પણ બહુજ ઓછું હોય છે, એ માટે પૂરાવા લેવા જવા કાંઇ બહુ દૂર જવું પડે તેમ નથી, તેમજ ભૂત ભવિષ્યમાં ગોથાં મારવાં પડે તેમ નથી. કારણ કે, આપણા દેશ માટે તો આ બાબત સૌના અનુભવની છે. જ્યારે આપણી સ્ત્રીઓ પોતાના હાથે દળતી ત્યારે તેઓમાં ક્ષયરોગના આટલા બધા કેસો થતા નહોતા, અને હજી પણ જે જે ગામડાઓમાં અને ગરીબ લોકોમાં હાથે દળવાની રીતિ છે; ત્યાં ત્યાં ક્ષયના કેસો ઘણાજ ઓછા હોય છે, એ જાણીતી વાત છે, એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે, અને જે માણસ એ બાબતની ખાત્રી કરવા માગે કે શોધ કરવા ઇચ્છે તે બહુ સહેલાઇથી તેમ કરી શકે તેમ છે; કારણ કે એ માટે કાંઈ ચીન, આસ્ટ્રેલીઆ કે અમેરિકા જવું પડે તેમ નથી, પણ એતો પોતાની આસપાસનાં ગામડાઓમાંથી જાણી શકાય તેવી વાત છે.

આવું ક્ષયરોગ અટકાવનારૂં ઘંટી જેવું સાદું અને સહેલું યંત્ર આપણા બાપદાદાઓએ શોધી મૂકેલું છે, અને તે હજી પણ આપણાં ઘરોમાં છે, છતાં પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ખોટી મોટાઈને લીધે, ખોટી નાજુકાઇને લીધે, અને ખોટી દેખાદેખીને લીધે એ ઉપયોગી યંત્રનો લાભ લેવાતો નથી, તેથી ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. માટે જો ક્ષયરોગને દૂર કરવો હોય તો આપણી બ્હેનોએ તથા નબળી છાતીવાળા બંધુઓએ ઘંટીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

ઘંટીમાં એવી ખૂબી છે કે, ઘંટી ફેરવવાથી શ્વાસ ઉપર તુરતજ અસર થાય છે, અને લોહીના ફરવા ઉપર પણ તેની તુરતજ અસર થાય છે. ઘંટી ફેરવવાથી નાડીની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, ઘંટી ફેરવવાથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય છે, અને ઘંટી ફેરવવાથી છાતીની અંદર જે કુદરતી રસાયનિક ક્રિયા થાય છે તેથી ક્ષયના જંતુઓ તથા બીજા ઘણી જાતના રોગના જંતુઓ મરી જાય છે, માટે ક્ષયને અટકાવવાનો સાચો ઉપાય એ છે કે ઘંટીએ દળતાં શીખવું જોઇએ.

ક્ષયનો રોગ વધી ગયા પછી અને શરીર નબળું પડી ગયા પછી ઘંટીએ દળવાથી લાભ થાય કે નહિ? એ એક સવાલ છે. એ માટે ઘણા અનુભવ વિના કાંઇ નક્કીપણે કહી શકાય નહિ, પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે ક્ષયરોગ થતો અટકાવવામાં ઘંટીનું યંત્ર અતિશય ઉપયોગી છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

ભૂખે મરે નહિ" તે કહેવતાનુસાર પ્રજાવર્ગના રોગોનું નીકંદન કરવા માટે સંખ્યાબંધ શોધકોએ અસંખ્ય દવાઓ શોધી કાઢી છે, અને હજુ પણ દરરોજ કેટલીક નવીન શોધની દવાઓ પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે. પરંતુ રોગી અને રોગોની સંખ્યા તો વધતીજ જાય છે, ત્યારે વ્યાધિ થવાનું ખરૂં કારણ શું છે, તે તરફ શોધકોનું ધ્યાન ખેંચાય એ સ્વાભાવિક છે. યૂરોપ અમેરિકાના કેટલાક શોધકોનો એવો મત છે કે સર્વ રોગનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે અને તેવા જંતુઓને જો મારી નાંખવામાં આવે તો થએલો રોગ નાબુદ થાય છે. જ્યારે પ્રતિપક્ષ એમ કહે છે કે રોગનું કારણ જંતુ નથી, પરંતુ જંતુઓ તો રોગજનક ખીજનો નાશ કરનાર છે અને તે કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી પોતાનો પ્રાણાર્પણ કરે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યાં કહોવાણ હોય ત્યાંજ જંતુઓ પડે છે. એટલે રોગનું કારણ જંતુઓ નહિ પરંતુ કહોવાણ અગર વિજાતીય દ્રવ્યજ છે. અને તે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી રોગ નિર્મૂળ થાય એ નિર્વિવાદ છે. પરંતુ શોધકો આટલેથી શાન્ત ન થતાં આગળ વધ્યા છે કે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં સંચીત થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહારજ છે. જો અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો પછી રોગ થવાનો સંભવજ નથી. તેથી થએલ વ્યાધિને ઔષધીથી મટાડવો એ અધમ પક્ષ છે તેના કરતાં કુદરતી ઉપચારથી વ્યાધિનું નિવારણ કરવું એ કુદરતની ચાલતી ક્રિયાને મદદ કરવા જેવું છે. પરંતુ તેવા પણ કૃત્રિમ ઉપાયો કરવા કરતાં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ઉપાય, જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણને દૂર કરવું એજ છે. એટલે રોગ કે વ્યાધિ થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન કે અત્યાહાર છે તેનો ત્યાગ કરવો એજ છે. તેવા ત્યાગથી હવે પછીના થતા રોગ અટકશે પરંતુ જે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચીત થયાં હોય તેને દૂર કરવાનો તાત્કાલિક, સહેલામાં સહેલો, વગર ખર્ચનો, અને કોઇ પણ જાતની દેહેશત વગરનો ઉપાય તે ઉપવાસ કરવા એજ છે.

ઘણા વરસના વૈદકના અનુભવથી દવાઓ સંબંધી તથા મંત્ર સંબંધી તથા મેસમેરિઝમના પ્રયોગોથી અને કુદરતી ઉપચારોથી રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય છે તે સંબંધીના મારા વિચારો હું વાંચકવર્ગ આગળ રજુ કરતો ગયો છું. જે વિચારો એ વખતે મારી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખ્યા છે. વાંચક વર્ગ આગળ મુકવાનું કારણ એટલુંજ કે પ્રજાવર્ગ વગર અનુભવે રોગો નાબુદ કરવા માટે મહાન ભૂલો કરી પોતાના અમૂલ્ય આત્માને આ દુનિયાથી પરલોકમાં વિદાય કરવાને હથીયાર ન થઇ પડે. થોડાક વખતથી ઉપવાસોપચાર પદ્ધતિનાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થવા લાગ્યાં છે, અને આ વિદ્યાની સત્યતાનો મારે અનુભવ કરવો એમ મને વિચારો આવ્યા કરતા હતા. પરંતુ તેવા પુસ્તકમાં બતાવેલી રીતે ઉપવાસ કરવાને વારંવાર આવતા વિચારોને મારૂં મન રોકતું હતું, કારણ અગીયારસ કે બીજા પવિત્ર દિવસે જ્યારે અપવાસ હું કરતો ત્યારે ફળાહારમાં દરરોજના કરતાં વધારે ખોરાક લેવાતો, કારણ તે દિવસે વધારે વસ્તુઓ અને તે પણ મિષ્ટ અને તીખી તમતમી બનાવવામાં આવતી જેથી અત્યાહાર થાય તેમાં નવાઇ સરખું કહેવાય નહિ. જ્યાં આવી સ્થિતિ હતી ત્યાં માત્ર પાણી સિવાય કોઇ પણ વસ્તુ મુખમાં નાંખવી નહિ તેવો ઉપવાસ કરવા જેટલો મારો મનોનિગ્રહ નહોતો. આ કારણથી આવતા વિચારો નકામા જ હતા, પરંતુ મેં ઉપવાસ સંબંધી બર્નાર મેકફેડનનું પુસ્તક ઉત્સાહપૂર્વક એકાગ્રતાથી મનન કરી વાંચી જોયું ત્યારે મારી ખાત્રી થઈ કે તેના સેનીટોરીયમમાં સંખ્યાબંધ દરદીઓ અનેક રોગોથી પીડાતા ઉપવાસ કરી સારા થયા છે.

અને તેઓએ પોતાના વિચારો પત્રથી દર્શાવ્યા છે. તો પછી આપણે મનોનિગ્રહ રાખી ઉપવાસ કરીશું તો હાનિ તો નહિજ થાય. હાલના જમાનામાં કોઇ પણ નવીન શોધની દવા કે પ્રયોગની સત્યતા જોવા માટે કેટલીકવાર પશુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે છે ને તે પછી મનુષ્ય જાત ઉપર પ્રયોગ થાય છે તેથી તેવા પ્રસંગમાં કદાપિ પશુ કે મનુષ્યનો પ્રાણ જાય તો તેથી શોધ કરનારને કંઇ અડે કે આભડે નહિ. તે પ્રમાણે મારે બીજાનાં પુસ્તક વાંચી "મીયાંને ચાંદે ચાંદ" એ માફક ઉપવાસ પદ્ધતિનાં બણગાં ફુકવાં અને તેથી વખતે કોઇને નુકશાન થાય એ કામ કરવું મને વ્યાજબી લાગ્યું નહિ. સૂક્ષ્મ જંતુ વિષેની થીયરી અને "ઇનોકયુલેશન" એટલે પીચકારીવડે ચામડીની નીચે કે લોહીની નસોમાં રસીઓ કે દવાઓ દાખલ કરવાથી ફાયદો થાય એવી માન્યતામાં રહેલી અસત્યતા સંબંધે અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રેાડરમન્ડ, એમ. ડી.એ પોતાના વિચારો જ્યારે બહાર પાડયા ત્યારે જંતુ વિદ્યાના હિમાયતીઓ અને રસીથી રોગો મટાડનાર ડોક્ટરો તેનો મત ખોટો છે એમ સાબીત કરવા તૈયાર થયા. ત્યારે કેટલાક સમર્થ વિદ્વાન ડોક્ટરોની કમીટીમાં ડૉ. રેાડરમંડે છાતી ઠોકીને કહ્યું કે રસી મુકવાથી રોગો બંધ થતા નથી કે થએલા મટતા નથી. તમારી કોલેરા કે પ્લેગની રસીની એક ફાયલ (શીશી) જેમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મજંતુ હોય છે અને તેટલી શીશીની રસી સંખ્યાબંધ માણસોના શરીરમાં અસર કરે છે તેવી આખી શીશીની રસી હું પી જાઉં તો મને શું થાય? તેઓએ જવાબ આપ્યો કે થોડાજ વખતમાં તમારૂં મરણ થાય. ત્યારે રેાડરમન્ડે કહ્યું કે લાવો હું તમારા સમક્ષ પી જાઉં છું. પેલી મીટીંગમાં મળેલા ડોક્ટરોએ કહ્યું કે તમે એવી કઇ દવા લીધી હોય કે તમારા પેટમાં જંતુઓ જતાં બરાબર મરી જાય. માટે અમે તમને એક બે દિવસ અમારી દેખરેખ નીચે રાખીએ, પછી તમે પીવા તૈયાર છો? તે વાતની ડૉ. રેાડરમન્ડે હા પાડી. અને પછી ડાક્ટરોની કમીટી સમક્ષ તે કોલેરા ને પ્લેગના જંતુઓની શીશી પી ગયો. પરંતુ તેના ઉપર કંઇ પણ અસર થઇ શકી નહિ. ત્યાર પછી તેણે કૉન્ટેજીયસ ડીસીઝ (સ્પર્શજન્ય રોગ) જર્મસ થિયરી (સૂક્ષ્મીક જંતુવિદ્યા) અને રસી મુકવાની વિદ્યા (ઇન ઑકયુલેશન થીયરી) એની અસત્યતા માટે પુસ્તક લખી બહાર પાડયુ છે. અને તેની અસત્યતા સાબીત કરી આપનારને એક હજાર ડોલર (ત્રણ રૂપિયા બે આનાનો એક ડોલર થાય છે) ઇનામ આપવા અમેરિકા જતા આવતાનું ખર્ચ આપવા અને વાદવિવાદ કરે તેટલા દિવસનું તેને થતું ખર્ચ આપવા પ્રસિદ્ધ કરેલું છે, અને તેવી જાહેર ખબર અમે ધન્વન્તરીના ડિસેંબર ૧૯૧૦ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ કરી છે.

મને પણ ડો. રેાડરમન્ડના વિચારો ઉત્તમ લાગ્યાથી ઉપાવાસનો અનુભવ કરી જોવા વિચાર થયો અને તે વિચાર અમલમાં મુકવા નિશ્ચય કર્યો. હવે મેં જે ઉપવાસો કર્યા અને તેમાં મને જે અનુભવ થયો તે મેં મારી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખેલ છે તેના ઉતારા આ નીચે દાખલ કર્યા છે.

શ્રાવણ વદી ૧૧ રવિવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૫ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

જન્માષ્ટમીનો દિવસ અને રાત ખાલી ગઇ પણ વરસાદ ન આવ્યાથી લોકોનાં મન ઉદાસ છે. ચોખ્ખો દુષ્કાળ જણાય છે. આજ રોજ ફરી સાયન્ટીફિક ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કરી આજથી ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. જો કે ભૂખની કંઇક લાગણી અને જીવ કચવાવા જેવું જણાતું હતું તો પણ ગયા રવિવાર માફક વધારે ત્રાસ નહોતો. આજ રોજ કરવાનાં કામો વગર હરકતે કર્યાં હતાં. માથું થોડું ચઢેલું હતું. આજે સવારમાં નિત્ય નિયમ પ્રમાણે

વીસનગરથી લગભગ એક માઇલ ઉપર શ્રી જાળેશ્વર મહાદેવનું સ્થાન છે ત્યાં ગયા હતા. સ્નાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. આજ ૭ વખત દસ્ત થયેા હતેા. તેમાં સ્થૂલ મળ અને કોઇ વખત પાતળા મળ સાથે ગાંઠા પણ નિકળતી હતી. સંધ્યાકાળને વખત પણ આનંદમાં પસાર થયેા હતેા. શ્રીમચ્છંકરાચાર્યનાં નિર્વાણ સ્તોત્રો ચર્પટ પંજરિકા વગેરે વાંચ્યાં હતાં. રાત્રિએ સારી ઉંઘ આવે તેટલા માટે નવ વાગતાં શિતેાદકથી સ્નાન કર્યું હતું, શરીર પ્રફુલ્લિત મન સાથે ઉત્સાહી રહે તેટલા સારૂં સુગંધી તેલ માથામાં નાંખ્યું હતું અને શરીરે અત્તર ચેાળ્યું હતું. રાત્રિના લગભગ દશ અને દશ મિનિટે ત્રીજે માળ અગાશીમાં પથારી કરી સુતા હતા. આખા દિવસમાં લગભગ દશ શેર ઉપરાંત પાણી પીધું હતું. જાણવા જેવી હકીકત તેા એ છે જે ગયા રવિવારના ઉપવાસ વખતે જે બેચેની જણાઇ હતી તેવી આજ નહેાતી. ઉંઘ પણ આખી રાત શાન્ત આવી હતી. લગભગ રાત્રિના ત્રણ વાગ્યા પછી અગાશીમાં પવનનું જોર વધારે હેાવાથી મેડામાં આવી પથારીમાં સુઇ ગયા હતા અને શાન્ત નિદ્રા સવારના પાંચ વાગતાં સુધી આવી હતી. પાંચ વાગે નિત્ય નિયમ પ્રમાણે ઉઠયા હતા.

મીતી શ્રાવણ વદી ૧૨ સેામવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૬ માહે સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠયા પછી જરા પણ બેચેની જણાતી નહતી, ઉલટી સ્ફુર્તિ જણાતી હતી. દંતધાવન મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યો. પછી શ્રી જાળેશ્વર મહાદેવ જઇ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. ધેાતીયાં વગેરે ધેાઇ ધેાએલાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં હતાં અને શિવપૂજન કર્યું હતું. ઘેર આવ્યા પછી એક લીંબુને રસ પાણીમાં મેળવી પીધેા હતેા. જો કે ગઇ કાલે લીંબુને રસ લીધેા હતેા પરંતુ તેટલેા રસ પીવાને કંટાળેા લાગ્યાથી આજે કમી લીધેા હતેા. ગઇ કાલે ગૃહકાર્યમાં ધન્વંતરિ માસિકનાં બહાર રાખેલાં પાછલી તમામ સાલના અંકોનાં જુદાં જુદાં પેાટકાં કાગળનાં વેષ્ટન કરી બાંધેલાં તે ફાટી ગએલાં અને અવ્યવસ્થિત હતાં. તેના ઉપર નવાં વેષ્ટન ઘાલી ખુટતા અંકો સ્ટોરમાંથી કાઢી માત્ર પહેલા વર્ષના વ્યવસ્થિત રીતે ગેાઠવ્યા હતા આજે બીજા વર્ષથી શરૂવાત કરી ગેાઠવ્યા હતા. આજરોજ કોર્ટમાં ૭ કેસ તકરારી હતા તે કેસ માટે જે તજવીજ કરવાની તે કરી હતી. બાર વાગતાં કોર્ટમાં ગયેા હતેા. અને સાંજના પાંચ વાગતા સુધી કામ ચલાવ્યું હતું. આજે પસીનેા ઘણેા થતેા હતેા. પેસાબ જરા પીળેા અને તદન લાલ થતેા હતેા. કોર્ટમાંથી ઉઠયા પછી બજારમાં ફરવા ગયેા હતેા, સાંજના લગભગ ૭ વાગતાં વધારે પરસેવેા આવતેા હતેા. ઉપવાસમાં નાડી અને ટેમ્પરેચર જોવા લખેલું છે. પણ નાડી જોવા કારણ નહેાતું, કેમકે શરીરમાં સ્ફુર્તિ હતી. પરંતુ ટેમ્પરેચર જોઇ હેાય તેા સારૂં એવા વિચારથી થરમામિટર મુકી તપાસતાં ટેમ્પરેચર નૉરમલ હતી અને મન આનંદિત હતું; અને આવતી કાલે ઉપવાસ કરવા હરકત નથી એમ લાગતું હતું. આજરોજ રાતના નવ વાગતાના સુમારમાં 'એનીમા' (બસ્તી) લીધું હતું. પહેલી વખત બશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી ઝાડાની હાજત થઇ હતી પરંતુ આંતરડાંમાંથી બરાબર મળ નીકળ્યેા નહેાતેા. તેથી ફરીવાર પાંચશેર છશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી સારી પેઠે મળ નીકળ્યેા હતેા. રાત્રે સાડાનવ વાગતે શીતેાદકથી સ્નાન સારી પેઠે કર્યા પછી શરીરને આનંદ જણાયેા હતેા અને રાતના દસ વાગતાં નિદ્રા આવી હતી. ઉપવાસ સંબંધીના પુસ્તકમાં ઉપવાસના બીજે દિવસે કેટલીક હેરાનગતી થાય છે એમ લખ્યું છે પરંતુ તેવું કાંઈ જણાયું નહેાતું. આજે પણ લગભગ દશ શેર પાણી પીધું હતું. સિવાય કોઈ પણ જાતનેા ખેારાક મુદલ લીધેા નથી.

શ્રાવણ વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત્ ૧૯૭૧, તા. ૭ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

આજ રોજ સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠયા હતા. શૌચ મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યા પછી ૭-વાગતાં શ્રી જાળેશ્વર મહાદેવ ગયા હતા. ત્યાં વસ્ત્રાદિ ધોઈ કુંડમાં સ્નાન કરીને શિવપૂજન કર્યું હતું. કુંડમાં પા કલાક ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરવાથી શરીરનો થાક કમી થતાં આનંદ જણાયો હતો. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સાંજના ૭ વાગતાં થરમામિટરથી ટેમ્પરેચર જોતાં સાડી અઠાણુંમાં એક પૉઇન્ટ કમ હતી. આજ આખા દિવસમાં ચાર પાંચ દસ્ત થયા હતા, અને તેમાં ચિકણો મળ પ્રવાહી ઝાડા સાથે નિકળતો હતો પાણી પણ આખા દિવસમાં દસ શેર ઉપરાંત પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. રાતે સાડાનવ વાગતાં અગાશીમાં ખુલા શરીરે સુતા હતા. પરંતુ ગઈ કાલ માફક તરત નિંદ્રા આવી ન હતી. એક કલાક પછી નિંદ્રા આવી હતી. પરંતુ ગઇ કાલ માફક સ્વસ્થ નિંદ્રા નહોતી. નાડીનો વેગ ઘણોજ જલદ હતો, નાભિ અને હૃદયના નીચેના ભાગમાં જોસબંધ ધબકારા થતા હતા. મુકામ વીસનગર. ઉપવાસના પુસ્તકમાં બીજો તેમજ ત્રીજો દિવસ સખત લાગે છે એમ લખેલું હતું તેથી જરા પણ ભય રાખવા સરખું નહોતું.

શ્રાવણ વદી ૧૪ બુધવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૮ મી સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫. આજ રોજથી ઉપવાસ બંધ કરવા માટે કચેરીની વકીલ મંડળીએ અને બીજા ગૃહસ્થોએ ઘણો આગ્રહ કર્યો હતો. ઉપવાસ રાખવાથી ઘણાં નુકશાન હોવાનું તેઓએ બતાવ્યું હતું. બીજી બાજુ પચુસણના તહેવારો ચાલતા હોવાથી ગોરજી અને બીજા શ્રાવકોએ ઉન્હું પાણી પીવું અને દાતણ ન કરવું તથા સ્નાન ટાઢા પાણીએ ન કરવાથી ઉપવાસ પચુસણના વળશે એમ કહાવ્યું હતું. મેં તેમને જવાબ આપ્યો કે હું કંઇ પચુસણના તહેવારના ઉપવાસ કરતો નથી. તેવા ઉપવાસ કરવાની રીત અને આ ઉપવાસની વિધિમાં ફેર હોય છે. આજ રોજ સવારમાં પાંચ વાગતાં ઉઠીને શૌચ મુખમાર્જનાદિ પરવાર્યા પછી શ્રી જાળેશ્વર મહાદેવ જઇ કપડાં ધોઈ કુંડમાં સ્નાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. સાત વાગે મકાને પાછા આવ્યા હતા. ટેમ્પરેચર જોતાં ૯૮ હતી. ગઇ કાલ કરતાં એક ડીગ્રી કમ હતી. લગભગ સાડાઆઠ વાગતાં હજામ આવ્યાથી હજામત કરાવી હતી. તે પછી તેની પાસે સુગંધી તેલથી શરીરે મર્દન કરાવ્યું હતું અને તે પછી શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. અંગની ગરમી વધારવા માટે ભગભગ અગીયાર વાગતાની વખતે જમીનપર છતા લાંબા પગે સુઇ જઈ હાથના ટેકા વગર ઉઠવા અને સુઇ જવાની કસરત પચાસ વખત કરી હતી. એક વાગતાં ટેમ્પરેચર ૯૯ ઉપર એક પાંઇન્ટ થયું હતું. બપોરે દોઢ વાગતાં કોર્ટમાં જઇ કેસો ચલાવી સાક્ષીઓ તપાસ્યા હતા, અને સાંજના પાંચ વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. આજે નાડીના ધબકારા જોસબંધ થતા હતા. પાંચ વાગતા સુધી ત્રણ દસ્ત થયા હતા, જેમાં ચિકણો પાતળો અને વિચિત્ર જાતનો મળ નિકળતો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ખોરાક લીધે ચાર દિવસ થઇ ગયા છતાં હજુ દરરોજ મળ નિકળ્યા કરે છે. તેજ કહી આપે છે કે આપણે દરરોજ જે ખોરાક લઇએ છીએ તેનો બધો મળ બહાર ન નીકળતાં આંતરડામાં ભરાઇ કિંવા ચોંટી રહે છે. આજે પેશાબનો રંગ કુદરતી હતો. સાંજના ૭ વાગતા સુધીમાં પાંચ ૭ છીંકો આવી હતી. ઉપવાસથી શરીરમાં સાધારણ અશક્તિ જણાતી હતી. આજે પણ પાણી પુષ્કળ પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. અગાશીમાં પથારી કરી સુતા હતા પરંતુ હૃદય અને નાભિના ધબકારા જોસબંધ થતા હતા. જેથી

ઉંઘ બરાબર આવી ન હતી. લગભગ બાર વાગ્યા પછી નિદ્રા આવી હતી. મુ. વિસનગર.

મિતિ શ્રાવણ વદી ૩૦ વાર ગુરુ સંવત ૧૯૭૧, તા. ૯ સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫.

આજ રોજ પ્રાતઃકાળમાં પાંચ વાગતાં ઉઠયા હતા, દંતધાવન મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યા પછી શ્રી જાળેશ્વર મહાદેવ જઈ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. વસ્ત્રાદિ ધોઈ શિવપૂજન કર્યું હતું. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સવારના આઠ વાગતાં સ્ટેશનપર જઇ શરીરનું વજન કરાવતાં બંગાળી એક મણ અને શેર એકવીશ થયું હતું એટલે કાચું મણ ત્રણ ને બશેર થયું હતું. વજન કરાવતાં માથાની પાઘડી કોટ જોડા વગેરે દૂર મુક્યું હતું. ગત ચાર પાંચ માસ ઉપર શરીરનું વજન કરાવ્યું હતું પણ તે કેટલું તેની નોંધ રાખેલી ન હતી પરન્તુ પહેલાં સાડાત્રણ મણ ને બશેર હતું અને ચાર પાંચ માસ ઉપર તેા મને યાદ છે તે મુજબ સવાત્રણ મણ ને સાત શેર થયું હતું. જો ઉપવાસની શરૂઆત વખતે શરીરનું વજન કરાવ્યું હોત તો વધારે ખાત્રી થાત પરંતુ તે વાત ઉપવાસ શરૂ કરતી વખતે યાદ આવી ન હતી. ઉપરના ચાર માસ ઉપર કરાવેલા વજનમાંથી જોડા પાઘડી કોટનું વજન ચારશેર માંથી બાદ કરીએ તો પણ લગભગ અગીયાર શેર વજન ઉપવાસથી ઘટયું છે. મકાને આવી ટેમ્પરેચર લેતાં નૉરમલ હતું. બપોરે અગીયાર વાગતાં એક દસ્ત થયો હતો તે એવો કે લીલાશ અને કાળાશવાળો તાંત સરખો ચિકણો તુટે નહિ તેવો લગભગ પાશેર વજનનો થયો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે જે આટલા દિવસ ખોરાક લીધે થઈ ગયા છતાં આંતરડાંમાં આવો જૂનો મળ કયાં ભરાઇ રહેલો હશે તે સમજાતું નથી. આજરોજ સવારમાં અચ્છેર દૂધ અને બપોરે અધોળ રાંધેલી કણકી દહીં સાથે લીધી હતી. ફ્રુટનો તપાસ કરતાં વીસનગરમાં મળ્યાં નહોતાં. ત્રીજા પહોરે એક દસ્ત થયો હતો તેમાં પણ ગંધાતો અને જૂનો મળ નિકળ્યો હતો. કચેરીમાં જઇ કામ પરવાર્યા પછી મકાને આવ્યા. મનમાં એવો વિચાર આવ્યો કે હજુ ગંધાતો મળ નિકળે છે. ત્યારે હજુ આંતરડામાં બીજો મળ હોવોજ જોઇએ અને ઉપવાસ પૂર્ણ થયો નથી. સાંજના ૭ વાગતાં ત્રણ વખત 'એનીમા' (બસ્તી) લીધું હતું. અને તેનાથી થતા દરેક દસ્તમાં નાની સંખ્યાબંધ ગાંઠો આંતરડામાંથી નિકળી હતી. આજ સવારથી શરીર ફાટતું હતું પરંતુ બસ્તી લીધા પછી તો શરીરને ઠીક લાગ્યું હતું. આજ આખો દિવસ મોઢું બેસ્વાદ હતું. સાંજે થોડો ચહા લીધો હતો. રાત્રે ગાઢ નિદ્રા આવી હતી મુ. વીસનગર.

ઉપર પ્રમાણે મ્હારી ઉપવાસની હકીકત છે. ઉપવાસ શરીરની બરાબર શુદ્ધિ માટે જોઇએ તેટલા પુરા થયા નથી એમ હું માનું છું. મારો જન્મ થયો હશે ત્યારથી તે બાસઠ વર્ષની મ્હારી વય થઇ ત્યાં સુધી મેં મ્હારી હોજરી પાસેથી સખ્ત મજુરીનું કામ રાત્રિ દિવસ વગર વિશ્રાંતિએ લીધું છે; તેને એક દિવસની પણ વિશ્રાંતિ માટે મેં રજા આપી નથી. મંદવાડના વખતમાં જ્યારે કુદરત પણ તેને વિશ્રાંતિ આપવા સૂચવે છે તેવી વખતે પણ કાંજી કે દૂધ જેવા પદાર્થો લીધા વગર રહેવાયું નહિ હોય. આ ચાર દિવસ એ નિમકહલાલીથી નોકરી કરનાર અવયવોને મેં જે વિશ્રાંતિ આપી છે તેથી મને આનંદ થયો છે, તો તેને થાય તેમાં કંઇ નવાઇ સરખું નથી અને તે પણ એ ઉપકાર ભૂલી જાય તેમ નથી.

ભાદરવા સુદ ૩ સંવત્ ૧૯૭૧, તા. ૧૨ સપટેમ્બર સન ૧૯૧૫ ના રોજ વજન કરાવતાં શરીરનું વજન સવાત્રણ મણ કાચું થયું હતું એટલે શેર ૮ વધ્યું હતું. રવિવાર સુધી મેં તદન હલકો અને પ્રમાણમાં થોડો ખોરાક દૂધ સાથે લીધો હતો.

ઉપવાસથી મને જે અમૂલ્ય ફાયદા થયા છે તે હું નીચે લખું છું. લગભગ ત્રણ ચાર વરસથી દિવસે અને રાત્રિએ મળી પેસાબની સંખ્યા અને તેનું પ્રમાણ વધારે હતું તેથી વખતે પેસાબમાં શર્કરા જતી હોય એવી શંકા લેવાનું સ્થાન હતું પરંતુ ડૉકટર પાસે મૂત્ર તપાસાવતાં 'શુગર' (સાકર) જાય છે એમ ખાત્રી થાય તો પછી મધુમેહ (મીઠી પીસાબ)ની ધાસ્તી વ્હોરી લીધા જેવું થાય માટે 'યુરીનાલીસીસ' (મૂત્ર પરીક્ષા) કરાવી નહોતી.

પાંત્રીસ વર્ષની વય થયા પછી આપણી નસોમાં (Arteries)માં કેલકેરીયસ (Calcarious) ચુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થવાથી નસો કઠણ થાય છે, અને યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થોનો શરીરમાં સંચય થવાથી કટીવાત ગંઝણ અગર સંધિવાત જેવા દર્દો મનુષ્યજાતને થવા લાગે છે અગર સાએટિકનર્વ કે જે શરીરમાં લાંબામાં લાંબી પગના થાપાથી ઠેઠ પગના છેડા સુધી જાય છે તેમાં સખ્ત વેદના થવા લાગે છે, ચાલતાં દુઃખ થાય છે, ઘણી વાર ઉભા રહી શકાતું નથી વગેરે દર્દો થાય છે. જો અયોગ્ય ખાનપાનથી દૂર રહેવામાં આવે અને કસરત વગેરે કરવામાં આવે તો વૃદ્ધાવસ્થા લંબાય છે તે સાથે કેલકેરીયસ કે યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થનો સંચય થતાં વાર લાગે છે. તેથી આવાં દર્દો થતાં નથી અગર થાય છે તો મોડાં થાય છે. સાએટિકનર્વનું દર્દ મને લગભગ બે વર્ષથી જણાતું હતું. હું પાંચ ૭ મૈલ તો સપાટાબંધ જઇ શકતો હતો. પરંતુ દર્દે જ્યારે પોતાનું પૂરૂં રૂપ પ્રકાશ્યું ત્યારે એક મૈલ જતાં મને પગની નસમાં સખ્ત દર્દ થતું અને જરા પણ બેસી ચાલું તોજ ચલાતું અગર કેટલીક વખત ઝંઝણી ચઢીને પગ બેહરો થતો હતો. પરંતુ આ દર્દ મને થયું છે તે બીજાને ખબર પડે તેવું નહોતું. કારણ ચાલતી વખતે બીજાને જણાય તેમ નહોતું, પરંતુ કેટલીક વખતે એ દર્દને લીધે ચાલતી વખત કેડમાંથી વાકા વળી જવાતું હતું. અનેક જાતનાં લીનીમેન્ટ તેલ કે ભસ્મથી મને જરા પણ એ દર્દ ઉપર ફાયદો જણાયો નહોતો. ઓક્સીબેાન યંત્ર જે મ્હારી પાસે હતું તે વાપરતાં જુજ ફાયદો જણાતો પરંતુ તેનો ઉપયોગ આ દર્દ ઉપર લાગટ ત્રણ માસ કરવા તેણે લખેલું છે. તેથી તેટલી મુદત એ કડાકુટ થાય તેમ નહોતી. ગયા અષાડ માસથી મેં શ્રી જાગેશ્વર મહાદેવ જઈ દર્શન કરવા, સ્નાન કરવા અને તે કુંડમાં કેટલીક વાર તરવાનો ઠગવ કર્યો. કસરત અને તરવાથી એ નસો છુટી થવા લાગી અને ચાર ૭ આની ફાયદો પણ જણાયો હતો. પરંતુ જ્યારે ન્હાવાનું ને ફરવાનું બંધ થશે ત્યારે એ દર્દ સામુ આવી ઉભું ર્‌હેશે એમ દેહશત લાગતી હતી. તેથી તેને કુદરતી ઉપાયોથીજ નિર્મૂળ કરવા મારો વિચાર હતો. ઉપરનો પ્રયોગ ચાલતો હતો તે દરમ્યાન હું જ્યારે અમદાવાદ ગએલો ત્યારે અમારા નવજીવનાલયની લાયબ્રેરીમાંથી બર્નાર મેકફેડનનું પુસ્તક ઉપવાસથી રોગો મટાડવાનું લીધુ અને તે વાંચી રહ્યા પછી મારી ખાત્રી થઈ કે બહુ મૂત્રનો વ્યાધિ અને સાએટિકનર્વનો વ્યાધિ ઉપવાસ જેવા અમૂલ્ય ઉપાય સિવાય મટશે નહિ. ઉપવાસ પુરા કર્યા પછી હું બબે મૈલ ફરી આવતો પણ મને તેથી જરા પણ દર્દ થતું નહિ. ઉપવાસ પછી હું પૂર્વેની સ્થિતિમાં આવ્યો છું કે નહિ અને મ્હારાથી પાંચ મૈલ હવે ચાલી શકાય છે કે નહિ તે જોવા મેં નિશ્ચય કર્યો અને હું આસો સુદ ૨ ને રવિવાર સંવત ૧૯૭૧ તા. ૧૦ અક્ટોબર સન ૧૯૧૫ ના રોજ સવારમાં પાંચ વાગતાં નીકળી લગભગ સાત વાગે ૭ મૈલ ફરીને મકાને આવ્યો હતો. રસ્તામાં કોઈ પણ સ્થળે ઉભો રહ્યો નહોતો તેમજ વિશ્રાંતિ પણ લીધી નહોતી. હવે મને ચાલતી વખત જરા પણ

દુઃખ થતું નથી અને હું ઘણી ઝડપથી ચાલી શકું છું. ઉત્તરાવસ્થામાં આવા દુઃસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિમાંથી વગર દવાએ મુક્ત થવું એ શું નવીન જન્મ નથી. ઉપવાસ મુકે ઘણા દિવસ થયા છે તેથી હવે એ વ્યાધિ નિર્મૂળ થયો છે, એમાં મને જરા પણ શંકા નથી. થોડા વખતપર અનિવાર્ય કારણસર રાત્રિના ઉજાગરા અને તે સાથે કામ પ્રસંગે તાપમાં થએલી અથડામણને લીધે મને એકદમ તાવ અને ઝાડા હોજરીમાં થએલી અવ્યવસ્થાથી થવા લાગ્યા. સાંજ સુધી બહુ ઝાડા થવાથી મેં બસ્તી (એનીમા)નો ઉપયોગ કર્યો તે દ્વારાએ મળ શુદ્ધિ થઇ પરંતુ મરડો લાગુ પડયો હતો. મેં બે દિવસના ઉપવાસ કર્યા અને કંઈ પણ ખોરાક લીધો નહિ તેથી બે દિવસની મુદતમાં મરડાથી ઘણી વખત દસ્તની હાજત થવાથી ઉઠ બેસ થતી હતી તે બંધ થઇ હતી. ત્રીજા દિવસની રાત્રે આંતરડાંમાંથી ઝાડો થઇ દુર્ગંધિત મળ બહાર પડયો અને મરડો બંધ થયો. મારા અનુભવમાં ઘણા કેસ મરડાના આવ્યા છે તેમાં લોકો આ દર્દથી એક એક કે બબે માસ સુધી પીડાય છે. તાવથી પીડાતા દર્દીને તેની શક્તિ મુજબ બે કે ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરાવી પુષ્કળ પાણી પીવાની છુટ આપવાથી ઘણા માણસના જ્વર મટાડયા છે, અને મને પણ અનુભવ થયો છે. બાળકોને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં પણ માતા તેને વારંવાર ધવરાવે છે એ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળકને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં માતા દિવસ રાત્રિમાં બાળકને અમુક વખતે દિવસમાં ત્રણેક વખત અને રાત્રે અર્ધ રાત્રિ સુધી બે વખત ધવરાવે તો ઘણા વ્યાધિ મટે છે એમ અનુભવમાં આવ્યું છે.

આ લેખ વાંચવામાં આપનો વધારે વખત ગયો હશે, કદાપિ લંબાણુ લેખથી કંટાળો આવ્યો હશે. આટલા લાંબા લેખમાં મેં ઔષધિના લાંબાં લાંબાં પ્રીસ્ક્રિપશન આપ્યાં નથી તેથી આપને માઠું લાગ્યું હશે તો તે દરગુજર કરશો. મને જે દીર્ઘકાળથી અનુભવ થયો છે અને મારો અંતરાત્મા જે વાતને સત્ય માને છે તે વાત મેં આપના આગળ મુકી છે. તેની સત્યતાની ખાત્રી કરવી એ આપનું કામ છે.

વિકાસ અને સંકોચ.

જગતમાં હમેશાં પરસ્પર વિરૂદ્ધ એવી અનેક ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. નિઃસર્ગતઃ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થોમાં એ ક્રિયા હોવી સ્વાભાવિક છે, પણ સમાન ધર્મીય પદાર્થો સુદ્ધાંમાં સ્થળ ભિન્નત્વ-ઋતુભિન્નત્વ ઈત્યાદિ અનેક કારણોને લીધે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. એકજ પદાર્થનું ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પ્રસરણ થાય છે અને શીત ઋતુમાં આકુંચન થાય છે, એ નિત્યનો અનુભવ છે. ઉષ્ણતાનો ધર્મ પદાર્થનો વિકાસ કરવાનો અને શીતતાનો ધર્મ પદાર્થનું સંકોચન કરવાનો છે.

જે નિયમ નિર્જીવ જડ પદાર્થને લાગુ પડે છે તેજ નિયમ મનુષ્ય પ્રાણીની ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મુખ્યત્વે કરીને જડ હોવાના કારણે તેને પણ લાગુ પડે છે. ઉષ્ણ પ્રદેશના મનુષ્ય પ્રાણીની ઇંદ્રિય, મન બુદ્ધિનું સ્વાભાવિક વલણ વિકસિત થવા તરફ હોય છે; ત્યારે ઠંડા પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇંદ્રિય મન બુદ્ધિનું વલણ સ્વાભાવિક રીતેજ સંકોચીત થવા તરફ હોય છે.

મનુષ્ય માત્ર જો પરિસ્થિતિનો દાસ હોત તો નિર્જીવ પદાર્થ અને નિર્મન તેમજ

નિર્બુદ્ધ પ્રાણીની પેઠે તેને પણ પોતાના સ્વાભાવિક વલણની વિરૂદ્ધ જવું શક્ય થયું ન હોત; પણ કેવળ પરિસ્થિતિનેજ અંકિત થઇ રહેત. પરન્તુ સુદૈવે વસ્તુસ્થિતિ તેવી નથી. પરિસ્થિતિની સામે થઇ વિજય મેળવવાનું મનુષ્યને સામર્થ્ય છે, અને તે આજ દિન સુધી વ્યક્ત થયું છે. આમ હોવાથીજ મનુષ્યને જેમ જેમ દુઃપરિસ્થિતિમાં મૂકવામાં આવે તેમ તેમ તે પોતાનું સામર્થ્ય અધિકાઅધિક જોરથી પ્રગટ કરે છે. જેમ સુવર્ણને પ્રખર અગ્નિમાં નાંખવા છતાં તે નષ્ટ ન થતાં મલીનતત્વનો ત્યાગ કરી અધિકજ દીપ્તિમાન થાય છે, તદ્વતજ મનુષ્ય પ્રાણીની સ્થિતિ છે. અને તે માટેજ આશા-નિરાશાના રૂપમાં બદલાઇ જવા છતાં પણ નિરાશાની આશા થાય છે.

વિશ્વવ્યવહાર તરફ જોવાથી પણ એવું જણાઈ આવે છે કે મનુષ્ય માત્રનો પ્રયત્ન પરિસ્થિતિની વિરૂદ્ધ દિશા તરફજ અહર્નિશ હોય છે. આ સિદ્ધાન્તનું સાધારણ અને સર્વ કોઇને સહજ ધ્યાનમાં ઉતરે એવું ઉદાહરણ મેકસીકો અને હિંદુસ્તાન તેમજ ઇંગ્લંડ અને જાપાન દેશ છે. પેટપુરતું ખાવાનું આપવાને માટે પણ જેના ઉપર નિસર્ગદેવી રૂષ્ટ છે તેવાઓએજ સામ્રાજ્યો સ્થાપ્યાં છે, અને જેઓને નિસર્ગદેવીએ ખાવાપીવા વગેરે કોઇ પણ બાબતની ઉણપ બતાવી નથી તેવાઓ આળસુ અને પ્રમાદી બની સેવક ભાવના સુખનો આસ્વાદ લેતા માલુમ પડે છે.

આજ દ્રષ્ટિથી જોતાં શીત પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇન્દ્રિયો અને બુદ્ધિનું વલણ સંકોચ તરફજ હોય છે એમ જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે એટલા ઉપરથી ખરેખરજ વસ્તુસ્થિતિમાં તેઓની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સંકોચ થયો છે અથવા તો પૌર્વાત્યોની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સામ્પ્રત અત્યંત વિકાસ થયો છે એમ માની લેવાનું કાંઇ પણ પ્રયોજન નથી. પરન્તુ પોતાની ઇંદ્રિય બુદ્ધિનો સંકોચ થતો ન જાય એટલા સારૂ તેઓએ પોતાના ચાલ રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ વિકાસાનુકૂલજ રાખેલાં છે. તેવીજ રીતે આપણે પણ અકાલે વિકસીત થઇ આપણી ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ શક્તિ નષ્ટ ન થાય એટલા માટે આપણા સામાજીક રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ આજ પર્યન્ત સંકોચાનુકૂલજ રાખ્યાં છે.

પરન્તુ પરકીય રાજ્યવ્યવસ્થા નીચે શિક્ષણપદ્ધતિ રાજકર્તાના ધોરણ પ્રમાણે બદલાઇ છે અને સામાજીક રીતરિવાજ તો આપણામાંના આ પરકીય શિક્ષણ સંપાદન કરી શાણા થએલા અગ્રેસરોને ત્યાજ્ય જણાતાં તે નષ્ટ કરી તેને બદલે નવી સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવાને તેઓનો પ્રયત્ન એકનિષ્ટપણે અવ્યાહત ચાલુ છે. તેઓના આ સર્વ પ્રયત્નોના મૂળમાં તીવ્ર અનુકરણેચ્છાની સાથેજ તેઓની કલ્પના પ્રમાણે રાષ્ટ્રહિતબુદ્ધિ પણ રહેલી છે એ બાબતમાં બે મત નથી. તથાપિ અનુકરણની ઘેલી ઇચ્છાને લીધે કહો કિંવા વિવક્ષિત સુધારણા સિવાય રાષ્ટ્રોન્નતિનો અન્ય ઉપાયજ નથી, એવી માન્યતા થવાને લીધે કહો પણ ઠંડી હવામાં ઉછરનારા પાશ્ચાત્ય લોક અને ઉષ્ણકટિબંધમાં રહેનારા આપણે આ ઉભયની નિઃસર્ગસિદ્ધ ભિન્નતા તરફ તેઓનું દુર્લક્ષ થવાના સબબે રાષ્ટ્રનું હિત થવાને બદલે ઘણુંજ મોટું અહિત થાય છે, એમ કહ્યા સિવાય રહી શકાતું નથી.

સામ્પ્રત ભારતવાસીઓની જીવનમર્યાદા ઘણીજ સંકુચિત થએલી હોઈ પાશ્ચાત્યોનાં પ્રમાણમાં આ બાબતમાં આપણી વિપન્નાવસ્થા છે, એ હવે કોઇને પણ કહેવું પડે તેમ નથી. અંગ્રેજોની જીવનમર્યાદા સરાસરી ૪૩ વર્ષની છે ત્યારે ભારતવાસી મનુષ્યની મર્યાદા સરાસરી માત્ર ૨૩ વર્ષની છે,

કેટલો મોટો ફરક ! આના કરતાં આપણી દુઃસ્થિતિનું બીજું જુદું પ્રમાણ શા માટે જોઇએ ? સરાસરીનો સવાલ બાજુએ મૂકી લાંબું જીવન ભોગવનારાઓ તરફ નજર કરીએ તોપણ અંગ્રેજ લોકોની આયુમર્યાદા સાધારણતઃ ૭૫ વર્ષના હોઈ હિન્દી લોકોની ફક્ત ૫૦ વર્ષનીજ છે. આ વિપરીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની જે અનેક કારણો છે તેમાં વિનયતાને લીધે ઉત્પન્ન થએલા દારિદ્રય સિવાય નીચેનાં અન્ય પણ કારણો મુખ્ય છે.

(૧) ભોગતૃષ્ણા વધતી જાય છે અને બ્રહ્મચર્યની ઉદાત્ત કલ્પના મંદતાને પામે છે. (૨) લોકોનું સાદું જીવન બદલાઈ મોજશોખ અને એશઆરામ વધતો જાય છે અને તેના ખર્ચને પહોંચી વળવા કરવો પડતો શ્રમ શક્તિ બહારનો છે. (૩) બાલપણથીજ બુદ્ધિનો અકાળે વિકાસ કરનારી શિક્ષણ પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવી છે તે.

આજકાલ બાલવિવાહનો પ્રતિબંધ થઈ પ્રૌઢ વિવાહનો કાંઇક પ્રચાર થતો જાય છે. એવા સમયે બ્રહ્મચર્યની કલ્પના મંદ થતી જાય છે એવુ વાંચી કેટલાકોને આશ્ચર્ય થવાનો સંભવ છે; પણ વસ્તુતઃ તેમાં આશ્ચર્યચકિત થવા જેવું કાંઇ જ નથી. અવિભક્ત કુટુમ્બ પદ્ધતિમાં બાલવિવાહ થવા છતાં પણ જેટલા પ્રમાણમાં બ્રહ્મચર્યનું પરિપાલન થતું હતું તેટલા પ્રમાણમાં આ પ્રૌઢ વિવાહના વખતમાં પણ કેવળ ધણીધણીયાણીના બનતા જતા કુટુમ્બમાં પરિપાલન થવું શક્ય નથી, અને છે પણ નહિ, એમ સહેજ વિચાર કરતાં કોઇના પણ લક્ષમાં આવી શકે એમ છે. સ્ત્રી પુરૂષના મિલનને ગ્રીષ્મઋતુ પ્રતિકૂળ, વર્ષાઋતુ મધ્યમ અને શીતલ ઋતુ અનુકૂળ છે એમ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો મત છે, અને તે મત અનુભવના સુદૃઢ પાયા ઉપરજ બંધાયલો છે. પાશ્ચાત્યોને સતત શીતઋતુજ પ્રાપ્ત હોવાથી આ બાબતમાં તેઓ આપણા કરતાં વધારે સુખી છે એવું માની અસૂયાયુક્ત દ્રષ્ટિથી તેઓનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાનો વિનાશ કરી લેવો એ કેવળ મૂર્ખતાજ છે. પરન્તુ તેને બદલે આપણે આપણી ભિન્ન પરિસ્થિતિ અનુરૂપ વ્યવહાર રાખવો એજ ડહાપણનો માર્ગ છે. આપણી પરસ્થિતિનો વિચાર કરીનેજ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે:—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

એ પ્રમાણે કહ્યું છે. અવિભક્ત કુટુમ્બ પદ્ધતિનો કેટલેક અંશે અપરિહાર્ય હ્રાસ થવાના કારણે આપણા ઉપર બ્રહ્મચર્યની હાનિનું જે ભયંકર સંકટ આવી પડયું છે તેમાં ઉપર જણાવેલી અંધ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છાયુક્ત પ્રવૃત્તિથી વિશેષ વધારો થયો છે. પાશ્ચાત્યોની અત્યંત ઠંડી હવામાં ઉદ્દીપનની આવશ્યકતા હોય અથવા તેને લીધે થતી હાનિ અલ્પ હોય તો પણ આપણે અહીંની અત્યંત ઉષ્ણ હવામાં આપણી આયુમર્યાદા કાયમ રાખવાને શાંતતાયુક્ત શમોત્પાદક વાતાવરણનીજ ખાસ આવશ્યકતા છે. સમાજના રીતરિવાજની સાથે હવાપાણીનો અત્યંત નિકટ સંબંધ છે અને એ તરફ દુર્લક્ષ કરવું હિતાવહ નથી. એવી બુદ્ધિ જેટલા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવી જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં હજુ સુધી આપણામાં-વિશેષતઃ આપણા શિક્ષિત વર્ગમાં ઉત્પન્ન થએલી દેખાતી નથી, તથાપિ ભવિષ્યમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં દેખાય એવી આશા રાખવી અસ્થાને તો નહિજ લેખાય. ઉષ્ણકટિબંધના રોગો શીતકટિબંધના રોગોના કરતાં જૂદાજ પ્રકારના હોય છે તો તેનું સ્વતંત્ર રીતે અધ્યયન થવું આવશ્યક છે, એવા વિચારો ઉદ્ભવવા લાગ્યા છે અને પરિણામે આપણી સરકારને પણ

"સ્કૂલ ઑફ ટ્રૉપિકલ મેડિસીન" એટલે ઉષ્ણકટિબંધનાં દરદોનો અભ્યાસ કરાવનારાં વિદ્યાલયો કાઢવાની જરૂરીઆત જણાવવા લાગી છે એ આ દષ્ટિથી જોતાં તો સુચિન્હજ છે એમ લેખી શકાય. અવિભક્ત કુટુમ્બ પદ્ધતિનો અભાવ, પાશ્ચાત્ય વિચારોનું અંધ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છા એ બે ઉપરાંત એક બીજી બાબત પણ બ્રહ્મચર્યને અત્યંત વિઘાતક છે તે એ કે આપણા અંગડબંબ ગણાતા સાક્ષરો વિત્તૈષણા યા બીજી ક્ષુદ્ર વાસનાના પ્રેર્યા અધમ શૃંગારજન્ય નિર્લજ-ઘૃણીત ચેષ્ટાઓથી પરિપ્લુત નાટકો, નોવેલો અને વાર્તાઓનો એક સરખો વર્ષાવ કરી જનસમાજમાં વિષમય સાહિત્યનો પ્રચાર કરે છે, અને સીનેમેટોગ્રાફે તો આ બાબતમાં હદજ વાળી છે. આવી આવી બાબતોનો પ્રતિબંધ કરવા તરફ સમાજના ધુરીણોનું લક્ષ જશે કે? ઓછામાં ઓછું વિશ્વવિદ્યાલય મારફતે પસંદ થનારા શિક્ષણ ક્રમમાંથી એવાં શૃંગારી નાટકો કિંવા નવલકથાઓને રજા મળશે કે? શું એવાં પુસ્તકો સિવાય બીજાં પુસ્તકોદ્વારા ભાષાનો વિષય ન શીખવી શકાય કે? લોકોનું વ્યાવહારિક જીવન અમુકજ ખર્ચનું હોવું જોઇએ, એનું નિશ્ચિત પ્રમાણ મુકરર કરવું જો કે શક્ય નથી, તથાપિ આવક કરતાં ખર્ચ વિશેષ નહોવું જોઈએ 'એ બ્યાવહારિક નિયમાન્વયે એટલું' તો કહેવાને હરકત નથી કે તે નભી શકે એટલું હોવું જોઇએ. લોકોની ઉત્પાદક શક્તિ વધારવી એમ કહેવું જુદું છે અને રહેણીકરણીની ડીગ્રી (પ્રમાણ-પાયરી-કક્ષા) વધ્યા સિવાય કે વધાર્યા સિવાય લોકસ્થિતિ સુધરવાની નથી એમ કહેવું જુદું છે. હમણા લોકોનો જે વ્યવસાય ઉપલબ્ધ છે તેના કરતાં અધિક ફલપ્રદ ઉત્પાદક એવા નવા નવા વ્યવસાયો તેઓને પ્રાપ્ત કરી આપવાની હિલચાલ કરવી અત્યંત જરૂરની છે. પૌષ્ટિક અન્નના સેવનથી શ્રમ કરવાની શક્તિ વધે છે એ ખરૂ છે તથાપિ શ્રમની ક્વોલીટી (જાત-પ્રકાર) વધવાથી જેમ તેની કીંમત વધવી શક્ય છે તેમ શ્રમનું પ્રમાણ વધવાથી તેની અનેકગણી કીંમત વધવી શક્ય નથી. એવી રીતે શ્રમની ક્વોલીટી વધારવાના નવા નવા ધંધાનાં શિક્ષણ સાધનો નહિ વધવાના સબબે ખર્ચાળ જીવનની પરિપૂર્તિ, શ્રમનું પ્રમાણ વધારીને કરવી પડે છે. વળી પૌષ્ટિક અન્નનો દુકાળ હોવાથી શ્રમના વધતા જતા પ્રમાણ સાથે આયુમર્યાદા ક્ષીણ થાય છે. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં ઉત્પાદક શક્તિની પૂર્ણપણે ખીલવણી થતાં સુધી પણ સાદા જીવનના આશ્રય સિવાય બીજો કોઇ તરણોપાય દેખાતો નથી.

કોઇ પણ વિષયનું સારરૂપ જ્ઞાન પ્રથમ સંકલીત સ્વરૂપમાં સૂત્રરૂપે પ્રાપ્ત થયા બાદજ તેનો ધીમે ધીમે વિકાસ કરી શકાય એ આપણી જુની શિક્ષણ પદ્ધતિ ઉષ્ણકટીબંધની પરિસ્થિતિને અનુરૂપજ છે. બાળવયેજ બુદ્ધિના વિકાસને પ્રમાણ કરતાં અધિક સ્થાન કરી આપવાથી ઉષ્ણ હવામાં શરીરપર કેવાં દુષ્પરિણામ નિપજે છે એ આપણા પદવીધરોના શરીર તરફ ક્ષણભર પણ જોવાથી તરતજ લક્ષમાં આવે તેમ છે.

સારાંશ, ઉષ્ણ હવામાં રહેનારાંની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ શક્તિનું સ્વાભાવિક વલણ વિકાસાનુકૂલ હોવાના કારણે અકાળ અથવા પ્રમાણ બહાર વિકાસ થઇ તેનો નાશ ન થાય એટલા માટે બની શકે તેટલી કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. આ બાબત આપણા વિચારશીલ અગ્રેસરોના લક્ષમાં ઉતરી હમણાંની અંધ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છાની પ્રવૃત્તિ બંધ થાય એવી આશા રાખી અત્રેજ વિરમાય છે.

"ચિત્રમય જગત્"

માનવ જીવનની મુખ્ય મુખ્ય કલાઓ કે અવસ્થાઓ.

(લેખકઃ-ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥

અર્થઃ—" આત્માનો જે આ દેહ તેને કૌમાર, યૌવન અને જરા એવી અવસ્થાઓ જેમ આવે છે તેવીજ રીતે મરણની માર્ફત બીજાં શરીરો પણ આત્માને પ્રાપ્ત થાય છે એમ જાણી જ્ઞાની ધીર પુરૂષો ભ્રમમાં પડતા નથી. " **શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા.**

Infancy **બાલ્યાવસ્થા અથવા શૈશવઃ**—આ અવસ્થા જન્મતી સાથે આરંભાય છે, અને સાતમા અથવા આઠમા મહિનાનું બાળક થાય ત્યાં સુધી, એટલે કે દુધીયા દાંત ફૂટે ત્યાં સુધી લંબાય છે. છતાં આ અવસ્થા એક વર્ષ પુરૂં થતાં સુધી લંબાતી બહુધા માનવામાં આવે છે. નવા જન્મેલા બાળકનું વજન આશરે સાત રતલ, અને તેના શરીરની લંબાઇ (ઉંચાઈ?) આશરે ઓગણીસ તસુ (ઇંચ) હોય છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બે ત્રણ દિવસમાં તેના શરીરનું વજન ૪ થી ૭ ઔંસ જેટલું ઘટે છે, પરંતુ તે પછી વજનમાં નિયમિત વધારો થતો રહેવાની ક્રિયા આરંભાય છે, અને દર અઠવાડીએ ૬ થી ૩ ઔંસ જેટલો વધારો વગર અટકાવે પહેલા ૬ માસ સુધી થયાજ કરે છે. બાળકનું વજન જન્મ વખતે જેટલું હોય તેથી બમણું વજન તેનું ૭ મહિનાની ઉંમરે થાય છે, અને બરાબર એક વર્ષની વય થતાં તેનું વજન જન્મ વખતના વજન કરતાં આશરે ત્રણગણું (બાવીશ રતલ) થઇ રહે છે. આ વખતે છાતીના ધબકારા (અથવા નાડીના ઉછાળા) દર મિનિટે આશરે ૧૩૦ થાય છે, અને દર મિનિટે શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ૪૦ હોય છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યો કરતાં આ અવસ્થામાં બાળકના શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) એક ડીગ્રી (અંશ) ઓછી હોય છે.

Childhood **કૌમાર અવસ્થા** નોઆરંભ દૂધીયા દાંત ફુટવા માંડે ત્યારથી શરૂ થઈ સાત વર્ષનું વય થતા સુધી, અથવા તો બીજી વારના દ્રઢતર દાંત દેખાવા શરૂ થાય ત્યાં સુધીની ગણાય છે. સાત વર્ષ પુરાં થાય તેટલી ઉંમરે શરીરનું વજન પહેલા વર્ષની આખરે જેટલું હોય તેનાથી બમણું અથવા આશરે ૪૪ રતલ, અને ઉંચાઇ પણ આશરે ૪૪ ઇંચ (તસુ) થઈ રહે છે.

Youth **તારૂણ્યાવસ્થા અથવા કિશોર અવસ્થા** સાતમા વર્ષથી આરંભાઈ પંદરમા વર્ષ સુધી, અથવા તો જુવાની આવતા સુધી લંબાય છે. આ કાળમાં દુધીયા દાંતનું સ્થાન બીજી વારના દ્રઢ દાંત લે છે, અને પ્રજોત્પાદક અવયવો જેમ જેમ ખીલતા જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીત્વ અને પુરૂષત્વનાં જાતીય લક્ષણો અધિક અધિક સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટતાં જાય છે. કન્યાઓમાં રજોદર્શન શરૂ થાય છે, અવાજ અથવા સ્વરમાં દેખીતો ફેરફાર થાય છે, અને છોકરાઓને દાઢી મુછ ફુટવા લાગે છે. પંદર વર્ષ પુરાં થતાં શરીરનું સરેરાશ વજન લગભગ ૧૦૦ રતલ અને ઉંચાઇ ૬૦ તસુ થઇ રહે છે.

Adult Age-પ્રૌઢ અવસ્થા અથવા પ્રાપ્ત યૌવનાવસ્થા. રજોદર્શન અથવા ઋતુમતિ થવા લાગતાં કન્યા વ્યવહાર દ્રષ્ટિએ (practicaley) સ્ત્રી બની શકે છે; પરંતુ તેજ વયના છોકરામાં તો પુરૂષત્વનો વિકાસ વધારે ક્રમશઃ થાય છે, અને તેથી 'જાયડો' બનતાં તેને વધારે વર્ષ લાગે છે. વીશમા વર્ષથી તે ચાળીશમા વર્ષની ઉંમર સુધી પુરૂષમાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ સૌથી વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં દેખાય છે. સ્ત્રીઓમાં એક સાધારણ નિયમ તરીકે ૪૦ થી ૫૫ વર્ષની વચમાં ઋતુસ્ત્રાવ હમેશને માટે બંધ (Menopause) થઇ જાય છે, અને સગર્ભા થવાની શક્તિ તો તે પૂર્વે પણ કેટલાક વખતથી લગભગ જતી રહી હોય છે.

Old Age-વૃદ્ધાવસ્થા અથવા જરા. સાઠમા વર્ષ પછી જીવનનો જુસ્સો ધીમો પડવા લાગે છે, અને જરા અથવા ઘડપણ રફ્તે રફ્તે શરીરમાં પ્રસરવા લાગે છે, એટલે વિવિધ અંગ ઉપાંગોની ક્રિયા કે ગતિ મંદ પડવા માંડે છે, લોહીની શિરાઓ કે નસો, કુર્ચા અથવા પોચાં હાડકાં, અને બીજી તંતુજાળો ('ટીસ્યુઝ')ના બંધારણમાં વિકાર થવા લાગે છે, જેને લીધે હાડકાં બરડ થાય છે, સાંધા અકડાતા જાય છે, નસોની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટતી જાય છે, અને શરીરમાં જ્યાં ન જોઇએ ત્યાં ચરબી અથવા ચુનાજેવા પદાર્થો જઇ જામવા લાગે છે. આમ છતાં ઘણીવાર મનમગજ પોતાનું પૂર્વેનું કૌવત જાળવી રાખે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટું અધિક બળવાન અને પક્વ કેટલીક વાર બને છે.

Death-મરણ, મૃત્યુ, પંચત્વ. છેવટે જીંદગી રૂપી સાંકળનો કોઈ એક નબળો આંકડો પહેલો તુટવા લાગે છે, ત્યારે આપણે તેને એક યા બીજા રોગનું નામ આપીએ છીએ, અને સર્વ પ્રયત્ન કરવા છતાં તબીયત બગડતીજ જાય ત્યારે તે વ્યાધિને આપણે 'જીવલેણ' (Fatal) કહેવા લાગીએ છીએ. વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે પ્રાણોત્સર્ગનો આરંભ મગજ-હૃદય (રક્તાશય—'હાર્ટ'), કે ફેફસાંથી થાય છે, તોપણ દરેક મરણનું છેક્ષામાં છેલ્લું શારીરિક કારણ તો છાતીના ધબકારા બંધ પડવા તેજ હોય છે.

ઉપર પ્રમાણે એક સામાન્ય તંદુરસ્ત જીંદગીનો ટુંક ચિતાર શારીર ગુણ ધર્મશાસ્ત્ર (Phisiology)ને આધારે આપવામાં આવ્યો છે. કેવળ કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક રહેલી રહેણી-કરણીને લીધે "સ્વાભાવિક મરણ" (Natural Death) મનુષ્ય જાતમાં બહુ કવચિતજ જોવામાં આવે છે, અને તેથી આપણી પૃથ્વી ઉપર દર મિનિટે સરેરાશ ૬૭ મનુષ્યો હમેશાં મર્યાજ કરે છે તેના વિષે તો આપણા લોકપ્રિય કવિ શામળના શબ્દો બરાબર બંધ બેસતા છે કેઃ—

છપ્પો.

કોઇ આજ કોઈ કાલ કોઈ દિવસે કોઈ રાતે,
કોઈ જોબન કોઈ વૃદ્ધ બાલ જન જુવતી જાતે;
કોઇ તાવે તરફડી આપઘાતે કોઈ મરતાં,
કોઈ ભોગ કોઈ રોગ કોઈ તો આપ કરડતાં;
કોઈ વિષવિકાર કે હડકવા કોઈ ભમતે લડીને મુવો,
પણ કાળ ન મૂકે કોઇને શામળ કહે સમજી જુઓ.

વિક્રમના નવિન વર્ષમાં—તંદુરસ્તીનું તાવીજ

અથવા

સર્વોત્તમ સુખની ચાવી.

(લખનારઃ—H. M. V.)

તંદુરસ્તી એ કુદરતની અમૂલ્ય બક્ષીસ છે; પરંતુ જ્યારે તે બક્ષીસ ગુમાવી દેવાંમાં આવે છે, અથવા શરીર રોગી બને છે, અને તન મનની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થાય છે; ત્યારેજ તેની ખરી કીંમત સમજાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણીવાર ગએલી અથવા ગુમાવેલી તંદુરસ્તી, ગમે એવા ભારે પ્રયત્ન કર્યા છતાં અને બેસુમાર પૈસો ખર્ચ્યા છતાં, પાછી મેળવી શકાતી નથી.

આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું સુખ તંદુરસ્તી અથવા શરીર અને મનની સ્વાભાવિક નીરોગી સ્થિતિ ગણાય છે તે તદ્દન ખરૂં છે. નીરોગી, સુદ્રઢ, સશક્ત અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ શરીરની હોય તોજ બીજા બધા પ્રકારનાં સુખ–સગવડ–સાહેબી તેની ઘટતી હદમાં મળી આવે છે; અને ભોગવી શકાય છે. એ પરથી ખુલ્લું માલુમ પડે છે કે આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું અને સર્વેથી ચઢતું સુખ તંદુરસ્તીમાં સમાએલું છે.

હાલના વખતમાં તંદુરસ્તી જાળવવા, વધારવા, સુધારવા, મેળવવાની અગત્ય ઓછી સમજવામાં આવે છે એવું કહેવાનો હેતુ નથી. એક રીતે જોતાં તો પહેલાંના કરતાં હાલમાં તે માટે ભગીરથ પ્રયત્નો ચાલુ છે. એટલે કે ઠામેઠામ, ગામેગામ, શહેરેશહેર, ડગલે અને પગલે, મોટે ભાગે વૈદ્ય–હકીમ–ડાકટર સાહેબોનાં થાણું–દવાખાનાં, ખાનગી સહાયથી તથા ધર્માદા દયાદાનથી નિભાવવામાં આવતાં ઔષધાલયો, હૉસ્પીતાલો, આરોગ્યભવનો, સેનેટોરીયમ વગેરે પોતપોતાના મુકરર કરેલા માર્ગે કાર્ય કરી રહ્યાં છે. જેનો લાભ કે અલાભ નિત્ય મનુષ્ય જાતનો રોગી વર્ગ લે છે.

છતાં પણ પ્રતિદિન રોગીઓની સંખ્યા અને તરેહવાર રૂપના રોગ વધતા જવાની ફરીયાદમાં લેશ માત્ર પણ ઘટાડો નહિ થતાં વધારો ચાલુ છે. રોગ–દુઃખ–દરદોના નિવારણને અર્થે દવાખાનાં અને આરોગ્યભવનોની માગણી વધતી જાય છે. કદાચ વસ્તીનો વધારો ચાલુ વધતો જતો હોવાથી જેમ પ્રજાનો વધારો થતો જાય છે, તેમ તેવી પ્રજામાંની ઘણી નિર્માલ્ય, નિર્બળ સંખ્યાને માટે, હૉસ્પીતાલો અને ધર્માદા દવાખાનાંની જરૂર પણ વધવા લાગે.

એ ઉપરાંત હાલમાં આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતાં સાહિત્યનો વધારો થયો છે, અને તે સાહિત્ય અને શીખામણ પૈસાની પંદર શેર જેવું થઇ ગયું છે એટલે તે સસ્તુ થવા છતાં તેનો જોઇએ તેવો સદુપયોગ થતો નથી. પ્રજામાંનો અભણ વર્ગ જેટલા પ્રમાણમાં રોગી છે; તેનાથી ભણેલો વર્ગ યાને તંદુરસ્તીને લગતા ઘણાખરા નિયમોથી વાકેફ વર્ગ કાંઇ ઓછો પીડાતો નથી.

અભણવર્ગ તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને માટે, જે કેટલીક બાબતો ઉપર આધાર અને આશા રાખે છે, તેમાં તાવીજનો પણ સમાવેશ થાય છે. જે યકીન વા શ્રદ્ધાપૂર્વક ગળા અથવા હાથે કે શરીરના બીજા ભાગે બાંધવાનો પ્રચાર હાલમાં પણ ચાલુ છે. યકીન

અથવા શ્રદ્ધા એ પણ એક કુદરતની પ્રબળ શક્તિ છે; અને તે શક્તિ પણ પોતાની મર્યાદામાં પોતાનું કાર્ય તેના ઉપયોગ પ્રમાણે કરે છે.

ભણેલો વર્ગ યકીન અને શ્રદ્ધા તંદુરસ્તીના તાવીજમાં રાખી શકતો નથી. કારણ અંધ યકીન કે શ્રદ્ધા ગખવી એ એક જાતનું જંગલીપણું ગણવામાં આવે છે; અને તે કેટલેક અંશે ખરૂં છે. તેઓ હરેક ધાર્મીક, વૈદક, નીતિજનક વગેરેને લગતા નિયમો અને ફરમાનોનાં કારણો માંગે છે; પરંતુ તે નિયમો નીતિ–રીતિ–અને ફરમાનોમાં ગૂઢ રહસ્યો અને ખરાં તાત્પર્ય, ઉંડા અર્થ સમજી શકવાની લાયકાત તેઓમાંના ઘણામાં ઘણે અંશે ખીલેલી હોતી નથી. સમજી શકે છે તો તેના જરૂરી અંશે પાલન કરવાની શક્તિ ધરાવતા હોતા નથી. તેટલું શારીરિક અને માનસિક બળ અને નૈતિક હિંમત દર્શાવવામાં પાછળ હઠે છે. પરંતુ તેઓમાંની મોટી સંખ્યા તંદુરસ્તીનું તાવીજ એટલે કે વગર મહેનતે, વગર પ્રયત્ને, કુદરતી અને સુનીતિજનક નિયમોના પાલન વિના, પોતાની ઇંદ્રિયો અને માનસિક વૃત્તિઓ ઉપર જરૂરી અંશે કાબુ મેળવવાનો પ્રયાસ જારી રાખ્યા વિના, મેળવવાની ઇચ્છા અંતરમાં ધરાવે છે. કહેવાતા સુધારા અને વધારાના પ્રયાસમાં હરેક બાબતમાં હદ–મર્યાદા અને સમતોલપણું ઓલંગી જવાથી અમૃતના ગુણ પણ ઝેર રૂપ બનીને ઝેરી અસર બતાવા લાગ્યા. પ્રવૃત્તિમાં જે હદ રાખવાની જરૂર છે, તે હદની બહાર જવાથી પ્રવૃત્તિનાં સુખો ત્રાસદાયક દુઃખોમાં ફેરવાઇ જાય છે. અને તેમાં જ્યારે ધર્મ અને નીતિ તથા કુલ આલમનો પેદા કરનાર ઇશ્વર; તથા મનુષ્ય જાત અને પ્રાણી માત્ર તરફની ફરજ અને પરસ્પરનો સંબંધ અને રચના; તથા બંધારણને વિસારી મુકવામાં આવે ત્યારે તેનું પરિણામ ત્રાસદાયક દુઃખ દરદો અને રોગ સાથે અકાલીક મોતમાં આવે.

સર્વોત્તમ સુખની ચાવી તે તંદુરસ્તી એટલે આરોગ્ય શરીર છે. શરીરના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા જ્ઞાનનો જેમ વધારો થતો જાય છે, તેમ તે સત્ય જ્ઞાનમાંથી ઘટતો અને જોઇતો લાભ લેવાને પણ તૈયાર રહી ચાલુ પ્રયત્ન કરતા રહેવાની જરૂર છે. કારણકે જ્ઞાન રૂપી રોશનીનો પ્રકાશ મેળવ્યા છતાં, ઘરનાં બારી–બારણાં ખોલવામાં નહિ આવે તો અંધકારમય સ્થિતિ હંમેશાં ભોગવવી પડે અને દુઃખ–દરદો, મંદવાડ અને માંદગી હંમેશનાં ઘર કરી રહે.

તંદુરસ્તીનું તાવીજ યાને સર્વોત્તમ સુખની કુંચી, દુનિયાના લગભગ દરેક મુખ્ય ધર્મમાંથી જડી આવે છે. પરંતુ તેના અકસીરપણા માટે જે યકીન અને શ્રદ્ધા, શાંતિ અને સબુરી, પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ, મહેનત અને પ્રયાસ જારી રાખવાની જરૂર છે; તે યોગ્ય હદ, રૂપ અને પ્રમાણમાં રાખવામાં આવતાં નથી. કોઈ કહેશે કે, તાવીજનો લાભ કે ફાયદો મેળવવાને પ્રયાસ કરવાની શી જરૂર હોય; તે તો ફક્ત પાસે રાખવાથીજ એની મેળે આપોઆપ લાભ અને તંદુરસ્તીનું સુખ કોઇ ગેબી રીતે આવતુંજ રહે! અને કુંચી મળી જાય તો પછી તનની તીજોરી ફક્ત ખુલતાંજ વાર એટલે સુખનો ખજાનો મળીજ આવે!

જરા લાંબો વિચાર કરતાં તુરત જણાઇ આવશે કે હરેક વસ્તુ અને ચીજ, ગતિ અને કાર્ય પોતપોતાની હદ અને મર્યાદામાં ચોક્કસ નિયમાનુસાર પ્રકટ થાય છે, રૂપાંતર થાય છે, એકઠાં થાય છે, અને કાર્ય કરે છે. નિયમ કે કાયદાની બહાર જઈ કોઈ પણ વસ્તુ–ચીજ કે જીવ–કે શક્તિ પોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી અને પોતાની હસ્તી ધરાવી શકતી નથી. કોઇ પણ વસ્તુ ખરી રીતે જોતાં મફતમાં આપણે મેળવી શકતા નથી. "આપ અને

છે" નો નિયમ ચાલુ છે અને રહેશે. તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્તી પણ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિયમિત જીંદગી ગુજારવાથી અને તે નિયમને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, અને ખાન-પાન, આહાર, વિહારમાં મિતાહારી બનવાથી જાળવી અને મેળવી શકાય છે. અને નહિ કે, સ્વચ્છંદપણે કુદરતના કાનુનનો અને શારીરિક તથા માનસિક નીતિ-રીતિનો ભંગ ચાલુ રાખીને પછી કોઇ ગેબી અદ્ભુત રીતથી કે તાવીજ અને દોરા માદળીયાંના બળ કે મંત્ર-તંત્રથી, મંત્ર-શબ્દો-અવાજ એમાં દરદો દફે કરવાની કે વધારવાની બન્ને પ્રકારની સારી અને બુરી શક્તિ જો કે રહેલી છે, પણ તે શક્તિનો ઉપયોગ તેની ઘટતી હદ અને તેના યોગ્ય રૂપમાં યોગ્ય સ્થિતિ ઉપરજ પોતાનું કામ કરી શકે છે.

ત્યારે તો લેખના મથાળા ઉપર તંદુરસ્તીનું તાવીજ લખેલું જોઇને તે મેળવવાની આશામાં કેટલાક જન નાસીપાસ બનશે. નાસીપાસ અને નાહિંમત બનવાની જરૂર નથી. તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની ચાવી કુદરત તરફથી દરેક મનુષ્યને આપવામાં આવેલ છે. તે શોધવાને અને મેળવવાને બહાર ભટકવાની કે જોગી, જતી, સંન્યાસી, સાધુ, ફકીર, ભુવાઓ, મહાત્માઓ કે રાજવૈદ્યો અને વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ વા નાડીવૈદ્યો પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી.

એ તંદુરસ્તીના તાવીજને જુદા જુદા અર્થમાં લઇને તરેહવાર નામ આપવામાં આવ્યાં છે, અને એ તાવીજ કે કુંચીના પ્રતાપથીજ આપણા વડવાઓના વખતમાં મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ અંતરની શાંતિ-સબુરી-સુખ અને આરોગ્યમય સ્થિતિ ઘણેભાગે ભોગવતો હતો. શારીરિક અને માનસિક હાલતે ઘણે જરૂરી અંશે સ્વતંત્રતા અનુભવતો હતો. એટલે કે તે વખતે હાલના જેટલી ઉપાધિઓ, કૃત્રિમ-અકુદરતી-બનાવટી તંત્રી અને જરૂરીઆતો, અને સાધનોની જરૂરીઆત ધારવામાં આવતી હતી નહિ. કારણ કે તે વેળાએ પણ સુધારો હતો; છતાં સુધારાની સાથે ધર્મ અને નીતિનું બળ વિશેષ હતું. અને આ ખાકી દુનિયાં ઉપરાંત બીજી કોઈ દુનિયાં હસ્તી ધરાવે છે; એવું પ્રજાનો સુધરેલા વર્ગમાંનો મોટો ભાગ માનતો હતો. શરીર મન અને આત્મા એ ત્રણની ત્રિપુટી ઉપર અવલંબીને હરેક દુન્યાવી વ્યવહાર અને ફરજોનું બંધારણ હતું. તે વેળાના સુધારામાં હદ બહાર સ્વાર્થવૃત્તિ, પ્રાણી માત્ર તરફ ઓછી દયા અને લાગણી, મનુષ્ય જાત તરફ ભ્રાતૃભાવ અને માયા મોહબત રાખવામાં અને દર્શાવવામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પછાતપણું, બનાવટી હાજતો અને જરૂરીઆતોનો હદ ઉપરાંત વધારો, અશાંતિ અને અસંતોષ હાલના સુધારામાં છે, તેટલા પ્રમાણમાં વધુ હતાં નહિ.

ત્યારે તંદુરસ્તીનું આપણા વડવાઓનું અમુલ્ય તાવીજ અથવા અખૂટ સુખના ભંડારની કુંચી શું હતી? તે કુંચી અથવા તાવીજ ધર્મ હતો. એટલે કે પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓ, અને પેગમ્બરોએ પોતાની કુદરતી શક્તિ અને આંતરચક્ષુની ખીલવણીથી, જે સત્યજ્ઞાનનો વારસો આપણને આપ્યો છે, તે એવા પ્રકારનો છે કે જે કદી પણ કાળાંતરે ખોટો ઠરે, અગર નુકશાનકારક બને અને દુઃખ આપે એમ નથી. ધર્મમાં ઉંડા જરૂર પૂરતાં રહસ્યો મતલબ-અર્થ-હેતુને અનુસરી, કાંઇક વિશેષ પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા અને યકીન સહિત બનતા સર્વ પ્રયત્ને ધાર્મિક ફરમાનો, કાયદાઓ, ક્રિયાઓને અનુસરતી જીંદગી ગુજારવામાં; અને તે કુદરતને અનુકૂળ કાયદા-કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં આવે તો તેમાંથી સર્વોત્તમ સુખની ચાવી જડે છે અને મળે છે.

હવે ધર્મનું યથાશક્તિ અને યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં પાલન થાય તો આરોગ્ય જળવાય; ત્યારે ધર્મના પાલન કરવાને લાયક તથા શક્તિવાન બનવાને જે એક મુખ્ય બાબત ઉપર ચાલુ અને ચાલુ વજન મુકવામાં આવે છે, તે મનોનિગ્રહ છે. એટલે ભટકતી, વળખાં મારતી, ઉડતી માનસિક વૃત્તિઓને એકાગ્ર કે એકત્ર કરતા રહેવાની તજવીજ કે સંભાળ બનતા પ્રયત્ને ચાલુ રાખવાની છે અને શાંતિનું સ્થળ બહારથી શોધવાના કે મેળવવાના માર્ગથી પાછા ફરીને તે સ્થળ આપણા પોતામાં જોવાનું કે બનાવવાનું છે.

સવાલ ઉઠશે કે ત્યારે શું બધાએ એવો પ્રયત્ન ચાલુ રાખીને યોગી કે ત્યાગી કે વૈરાગી બનવું ? નહિ. તેમ બનવાની જરૂર નથી અને તેમ બનવા માગતાં બની શકાશે પણ નહિ. કારણ દરેક જણ દરેક સ્થિતિમાં તેમ કરી શકવાને ઘણે ભાગે લાયક કે શક્તિવાન હોતા નથી. લાયકાત કેળવવા, ખીલવવા તથા વધારવાની સાથે પૂરતા વખતની જરૂર તે માટે રહે છે. આ સ્થળે હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે, મન તથા ઇંદ્રિયો ઉપરનો કાબુ ઘણે ભાગે ગુમાવી દેવાથી, જે હાલમાં દુઃખ, દરદો, નબળાઇ, અલ્પાયુષ, અશાંતિ, અસંતોષ, અદેખાઇ, ઉડાઉપણું, આપસ્વાર્થિપણું, અંટસ, કજીઆ, કંકાસ, અનીતિ વગેરે કાંઇક અંશે વધતાં જતાં જણાય છે, તે કમી કરવાને કયો રસ્તો સુલભ અને સત્ય થઇ પડશે તે શોધવો.

ટેવ અથવા આદતનું બળ એટલું બધુ છે કે તે માટે ખાસ સાવચેતી અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કારણ નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય નુકસાનકારક ટેવ ઉપર પાછળથી જય મેળવવાને ઘણાઓ અશક્ત થઇ પડે છે, અને તેવી ટેવો વ્યસનના રૂપમાં ફેરવાઇ જાય છે. ઘણી નુકશાનકારક ટેવો શરૂઆતમાં મનનાં ઢીલાપણાને લઇને જડ ઘાલી બેસે છે અને તે છુટી શકતી નથી કે છોડવાને મોટો ભાગ લાઇલાજ થઇ પડે છે.

દાખલા તરીકે જોતાં જણાશે કે સંખ્યાબંધ મનુષ્યો એક વા અનેક પ્રકારની કુટેવોમાં ટેવાએલાં હોય છે. જો કે તેઓમાંનો મોટો ભાગ પોતાની એવી કુટેવોથી જાણીતા હોય છે. નાની કે મોટી ઘણા પ્રકારની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય, શરીર અને મનને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નુકશાનકારક ટેવો, જે કુટેવના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયેલી જણાઈ આવે છે. ઘણા ભણેલા–ગણેલા પંડિત પુરૂષો અને વિદ્વાન આદમીઓને એવી ઘણી નજીવી અને સામાન્ય ગણાતી અને જણાતી કુટેવ પડેલી હોય છે, કે તે તરફ તેમનું લક્ષ હોય છે તે છતાં તેઓ છોડી શકતા નથી. બલકે છોડી શકવાને શક્તિમાન હોવાનો ડોળ ઘાલવા છતાં તે છોડવાને કે તજવાને નૈતિક હિંમત બતાવતા નથી.

તમાકુનો તરેહવારરૂપ અને માર્ગે ઉપયોગ કરવાની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય આદત; બીડીનો મોટા ભાગમાં ભણેલા કે અભણ બન્ને વર્ગમાં ફેલાએલી બદી; ચાહ, કૉફીનું સર્વત્ર ગરીબ, મધ્યમ કે તવંગર તમામ વર્ગમાં ફેલાએલું ચેટક; હરેક કેફી વસ્તુ અને કેફીપીણાનું વધતું જતું વ્યસન અથવા ઉપયોગ; આહાર–વિહારમાં અમિતાહારપણું; ખાનપાનમાં અકરાંતીયાપણું; તીખા, ખારા, ખાટા, મીઠા પદાર્થો ઉપર હદ બહાર લાલસા રાખીને ભુખ કે શક્તિ ઉપરાંત વાપરવાની લાલચ; ઇદ્રિઓ ઉપર ઘટતા જરૂરી કાબુની ખામી, જેના પરિણામે તરેહવારનાં વ્યસનો અને ચેટકમાં પડી તન, મન અને ધનની થતી ખરાબી; કે હદ ઉપરાંત મોજ મજાહ અને એશ–આરામ કે ઇશકબાજી તરફ વધતું જતું શારીરિક અને માનસિક વલણ; લાડી–વાડી–ગાડીમાં ચકચુર રહેતું મન; મોટાઈ આડંબર

કે તવંગરી બતાવવા કે તવંગર બનાવવામાં રાત દિવસ મશગુલ રહેવું તન–મન; બીજા મનુષ્યોનાં સુખ અને સગવડ તથા ખરાં નૈતિક હકને ભોગે, પોતે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવાનોજ અને સ્વાર્થી સુખ મેળવવાનોજ નજર સમક્ષ રહેલો સ્વાર્થિ માર્ગ કે અણઘટતો ખ્યાલ, પશુ–પ્રાણીઓ ઉપર ગુજારવામાં આવતું ઘાતકીપણું; સુનીતિ–નિયમ અને નિશ્ચયના ઘટતા પાલન અને સેવનમાં પછાતપણું; વ્યાપારિક દ્રષ્ટિથી સંકુચિત નજર અને અર્થથી હદ બહાર સ્વાર્થપરાયણતા પૂર્વક વ્યાપાર–ધંધો–ઉદ્યોગ નિભાવવામાં ખરાં સ્થાયી સુખ અને તન–મનનો આપવામાં આવતો ભોગ, અને તેથી ચાલુ રહેતો અસંતોષ અને અંતરની અશાંતિ; પરિણામે હદ બહાર વધતા જતા કજીઆ–કંકાસ અને કલેશ; અને તેની પાછળ તન–મન અને ધનની ઉત્તમ શક્તિનો થતો નાશ કે દુરૂપયોગ, આવા પ્રકારની ઘણે અંશે ચાલુ રહેલી સ્થિતિ શું બતાવી આપે છે?

તે એજ બતાવી આપે છે કે, મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતપોતાના ધાર્મિક ફરમાન અને કાયદા કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં હદ બહાર પછાતપણું દર્શાવે છે. જેના પરિણામે પોતાની ઈંદ્રિયો, મન, શરીર ઉપરનો ઘટતો કાબુ ખીલવવાની વા કેળવવાની સંભાળ કે તજવીજ રાખવાની જરૂર કે અગત્ય સમજવામાં કે જોવામાં આવતી નથી. ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજીક, વ્યાવહારિક વગેરે પ્રકારનાં બંધનો અને અંકુશનો ડર હાલમાં પહેલાંના જેટલો રહ્યો નથી. એટલે વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્યનું સુખ જેવી રીતે, જેટલા પ્રમાણમાં, બીજાઓને તથા પોતાને અસુખ કર્તા થઇ પડ્યા વિના ભોગવવાની આશા રાખવી જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં ઘણાઓના બાબમાં તેમ થતું નથી.

આપણે કેટલાક સંકુચિત, પ્રગતિ અને વિકાસનો ક્રમ અટકાવનારા, ન્યાત–જાત અને રૂઢી–રિવાજના ધર્મને નામે દાખલ થએલાં બંધનો અને વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને કચડી નાખનારા રિવાજોની તરફેણ કરવા માગતા નથી. પરંતુ તેની સાથે બધાજ સારા રિવાજો અને બંધન અને કાયદા–કાનુનનો અનાદર કરીને સ્વચ્છંદપણે જીંદગી ગુજારવાનું ધોરણ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી.

કુદરતી, ધાર્મિક, સાદી, સરળ જીંદગી બનતાં સુધી ગુજારવામાં આવે તો; તેમાં સંતોષ, સબુરી, સુખ, સ્વતંત્રતા, અને સુખાકારી ઘણે અંશે મળી આવે. પોતાથી બની શકતા પ્રમાણમાં પોતાની હરેક શક્તિનો ઉપયોગ, પોતાના સુખ–સગવડ સાચવવા અને મેળવવા ઉપરાંત મનુષ્ય જાતનાં દુઃખો ઓછાં કરવામાં થાય તો, તેથી એકંદરે પોતાના સુખમાં પણ વધારો થાય. કહ્યું છે કે–**"સુખ તેને છે કે જેનાથી બીજાને સુખ મળે છે."**

બનાવટી, અકુદરતી, કૃત્રિમ હાજતો અને જરૂરીઆતોમાં હદ બહાર વધારો કરવાની વૃત્તિ કે વલણ ઓછી કરી, થોડા ઉપર સંતોષ રાખવામાં આવે તો ઘણા પ્રકારની માનસિક જંજાળ અને આફત ઓછી થાય; અને તે પ્રમાણેનો મનનો બોજો તન પર માઠી અસર કરી શકે નહિ. એટલે તન–મનનાં ઘણાં દુઃખો ઓછાં થવા પામે.

પોતાની જાત ઉપર ઘટતો જરૂરી કાબુ (Self-control) કે જે મનોનિગ્રહ, ઇંદ્રિયનિગ્રહ, ચિત્તવૃત્તિનિરોધ, વગેરે નામથી ઓળખાય છે, અને એજ શબ્દોમાં ઘણા મુખ્ય ધર્મનું ગૂઢ રહસ્ય સમાએલું છે, તેમજ તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની ચાવી પણ એજ ક્રિયા કે કેળવણીમાંથી જડી આવે છે.

श्री धन्वन्तरी जन्मोत्सव निमित्त.

(लि॰ शान्त-कीम स्टेशन.)

" श्री धन्वन्तरी प्रार्थना."

(રાગ-સોરઠ.)

પ્યારા, ધન્વન્તરી ભગવાન. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦
અમૃત કુંભ ધરી કર માંહે,
પીતાંબર શુભ મુકુટ વિરાજે,
જ્ઞાનસ્વરૂપ કૃપાલ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦
આપ કૃપા વિણુ નાથ હમારો,
કહો પ્રભુ ક્યમ કરી આવે આરો,
નિષ્ફળ સહુ વ્યાપાર. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦
રોગી, પતિત, દીન, સાધન હીનને,
આધી વ્યાધિ ઉપાધી સહીને;
તમ થયા હે કૃપાલ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦
અંતર બળ એવું આપો પ્રભુ,
પ્રેમ ધરી જન સેવા માગું;
ઇચ્છું એ યશ હે કૃપાળ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦
આયુર્વેદની દૈવી પ્રસાદી,
જનમંડળનાં વ્યાધિ નિવારી;
સંકટ હરજે દયાળ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. પ્યારા૦

ગ્રંથ સત્કાર.

સાહિત્ય સેવા—કર્ત્તા છોટાલાલ કહાનદાસ પટેલ, હેડમાસ્તર મ્યુ. સ્કુલ નંબર ૨, નાનપુરા સુરત. આ નામનું લઘુ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને રિવ્યુ માટે મળ્યું છે. પુસ્તક વાંચી જોયું. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં કવિ નર્મદાશંકરની સાહિત્યસેવા સંબંધે જે વર્ણન કરેલું છે તે અક્ષરશઃ ખરૂં છે એમ લાગે છે. કવિ નર્મદનાં રચેલાં પુસ્તકોજ તે તેના બુદ્ધિચાતુર્ય અને ઉત્સાહીપણાની ખાત્રી કરી આપે છે. કર્ત્તાએ તેના દરેક પુસ્તકનું વિગતવાર વિવેચન કરેલું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦ રાખેલી છે.

વિદ્યાર્થી જીવન—આ લઘુ ગ્રંથ તેના કર્ત્તા જીવનદાસ લક્ષ્મીદાસ નિમાવત્ પેટા તાલુકા માસ્તર રાવળ, જામનગર સ્ટેટ એમના તરફથી અવલોકન માટે અમને મળ્યું છે. કર્ત્તાએ આ પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીને પાલન કરવાના ઓગણીસ નિયમો બતાવેલા છે અને તેનું

ટુંકામાં સારૂં વર્ણન કરેલું છે. કેટલાક નિયમો તો પુખ્ત વયનાને પણ લાગુ પડે તેવા છે ને તે ઉપયોગી છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૫-૬ રાખેલી છે.

વનસ્પતિ ખોરાકનું મહત્વ—એ નામના લેખનું એક લઘુ પુસ્તક લેખક છગનલાલ પરમાનંદ નાણાવટી આસીસ્ટંટ મેનેજર શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ મુંબઇ, પ્રસિદ્ધ કર્તા લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી, ઓનરરી મેનેજર શ્રી જીવદયા પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાફ બજાર મુંબઇ. એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. માંસાહારથી થતા રોગો અને નુકશાન સંબંધી દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરોના અભિપ્રાય કર્તાએ બતાવ્યા છે. એટલુંજ નહિ પણ દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ મહાન પુરૂષો અને ડૉક્ટરો કે જેઓ વનસ્પતિ આહારની તરફેણમાં છે તેવાની એક નામાવળી પણ આ પુસ્તકમાં બતાવી છે. આ સુધરેલા જમાનામાં વિદ્યા અને જ્ઞાનની મદદથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે દરેક પ્રાણીમાં આત્મારૂપે ઇશ્વર વ્યાપિ રહ્યો છે. જેવી સુખ દુઃખની લાગણી આપણને થાય છે તેવીજ પશુ પક્ષી અને પ્રાણીમાત્રને થાય છે તો પછી ઉદરપોષણ માટે તેમનો વધ કરવા આપણને હક્ક નથી. એવા મુંગા પ્રાણીઓનો વધ કરવાથી જગન્નિયંતા ઇશ્વરની અપ્રસન્નતા થાય છે અને પરિણામે આપણને અનેક સંકટો ભોગવવાં પડે છે.

એક મ્હોટામાં મ્હોટું ઇનામ—પ્રસિદ્ધ કરતા શ્રી બંધુમંડળ, નાનકવાડા, કરાંચી. આ એક બોધદાયક ટુંક સંવાદ છે. મોકલનાર રા. ચંપકલાલ નંદલાલ કૈરિત છે. આ લઘુ લેખમાં જુગાર રમનારને બોધદાયક શીખામણ છે.

અમારી આનંદોર્મિયોની અભિવૃદ્ધિ.

પ્રકાશક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(રાગિણી ધનાશ્રી.)

ચાલુ રહો ચિરકાલ, માસિક આ, ચાલુ રહો ચિરકાલ.
આર્યપ્રણિત અસલી નિયમોનો, ખાસ અણાવે ખ્યાલ. મા૦ ૧.
ગૂઢ રહસ્ય જણાવી ઘણેરાં, સુખનો કરેજ સુગાલ. મા૦ ૨
પક્ષપાત વિણુ સત્ય વાતના, હર્ગીઝ દાખે હાલ. મા૦ ૩
કર્તૃમ કૃતિને કુશલપણાથી, દે છે દેશનિકાલ. મા૦ ૪
નહિ નિરૂપયોગી બાબત નિશ્ચે, છે મહાગુણમણિમાલ. મા૦ ૫
પ્રાણિ માત્રનું વારૂ વાંછે, દીર્ઘાયુ યુક્ત દયાલ. મા૦ ૬
રોગી નીરોગી યોગી ભોગીને, ઉપજાવે અતિ વ્હાલ. મા૦ ૭
વાંચી વિચારી મનન જ કરતાં, ખરે સૌખ્ય બહાલ. મા૦ ૮
પૂર્ણચંદ્ર સમ જ્યોતિ પ્રકાશી, ઘો શાંતિ સુવિસાલ. મા૦ ૯

તથાસ્તુ !!!

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देऽरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૮ મું.] નવેમ્બર, ડીસેમ્બર ૧૯૧૫. [અંક ૧૧-૧૨.

Water As A Tonic.

Albert C. Geyser, in the *New York Medical Journal*, states that medicinal tonics are no more a part of the make-up of the normal body than the whip and spur or even the harmless chirrup is a part of a normal horse. It has never seemed good logic to me to add something entirely foreign to a body whose functions seemed to need arousing. Yet that is exactly what we do when we administer a drug for its tonic action. The system rebels and brings into action every physiological function that it is capable of, only for the purpose of escaping from the irritant as the horse does from the blows of the cruel driver.

If we closely examine the real meaning of the word tonic as used in the medical sense we come to the only proper conclusion that a tonic is a shock to which the system responds to the best of its ability. A blow struck with a whip is a shock to the horse, the tickling of the spur is a shock to the terminal nerve filament, the chirruping is a shock to the auditory apparatus of the horse. The normal horse, property trained by experience, responds to this slight irritation, for, if the simple chirruping is

not at once followed by a physiological reaction, a stronger tonic is applied until the desired results have been obtained, or, as only too frequently happens, the tonic dose becomes so strong as completely to incapacitate the horse. At this point the horse and the driver exchange intelligence, the horse refuses to budge and defies all the tonic effort of the driver until the driver becomes possessed of "horse sense" and allows the horse to rest, which is really the best of tonics under the circumstances.

Having become acquainted with the real meaning of the term tonic, let us see where and when such a measure is indicated. It is obvious that a normal individual requires no tonic. An abnormal individual, or one whose functions for some reason do not seem to be at par, is the one upon whom we practice our "tonic" art. Men, women and children will get below par; frequently their energies are lagging, they become torpid in mind and body and so require a tonic.

To a dormant, sleeping, fainting or toxic system nothing acts so lightning-like as a simple dash of cold water. As a producer of shock it has no equal. It does not maim the body, it requires no special skill or technic, it is cheap, obtainable almost anywhere, it is prompt in producing responses, no foreign body enters the system, and last, but not least, it is entirely harmless.

We must always bear in mind the fact that drugs, especially the alkaloids, exhibit a seemingly physiological effect only when they are capable of entering into chemical union with certain tissue cells. There must be a mutual attraction between the tissue cells and the free alkaloids. Most alkaloids that are classed as tonics find their affinities with the cells of the spinal cord and the brain. Since nerve tissue controls in a large measure all of the physiological functions, it is not difficult of explanation, why the so-called tonics exert a toning-up influence upon the general system.

This union is, of course, not a natural one; and sooner or later these same tissue cells that were so willing to enter into an unholy alliance with the alkaloids find that they have reared

for themselves a veritable Frankenstein's monster. The cells make heroic efforts to be rid of the alliance, but too frequently it happens that the willing servant not only turns master, but actually destroys the host. "Dead men tell no tales." If they did, digitalis, as a "heart tonic", would be removed from the pharmacopœia.

Since we must have tonics why not make use of such a simple one as cold water? Of course, it is understood that it is the discrepancy between the body temperature and that of the water that makes it a tonic. When two different temperatures meet there is an attempt at equalization. The hotter the body the colder the water, the greater the discrepancy, the greater the attempt at equalization, the greater the physiological responses. Immediately after the patient takes a cold bath the red and white blood corpuscles are markedly increased in number. At our present state of knowledge we must assume that the marrow in all of the long bones, the spleen and lymph nodes comprise the cytogenic apparatus. That being the case, how does a cold bath increase the number of red and white blood corpuscles almost immediately? There is no doubt that the red blood corpuscles, beside doing a wonderful work in the chemistry of the body, are the agents intended for the carrying of oxygen to all the parts.

When, therefore, the sympathetic system suddenly perceives the cold upon the entire skin surface a reflex stimulating effect is sent to the cytogenic mechanism, resulting in an immediate increase of its activity or a performance of its physiological function. It is the shock produced by the cold to the system and the reaction to this shock that causes the corpuscles-producing organs to take on increased activity.

A bath at 80° F. taken in the morning when first rising from bed, is a shock to the system which results in the immediate increase of the number of the red and white corpuscles. Will the continuous taking of such tonic baths increase the number of red cells beyond the normal? Nature abhors anything that is not useful to the organism. As soon as the corpuscles fail in the performance of their function, or when more have been

created than the economy requires, they are destroyed in their passage through the liver and broken up into proteins for tissue defense and tissue building. This protein will ultimately be discharged into the blood stream to make up the proteins (globulin and albumin) of the serum, the great common food supply for all the tissues, and an important source of energy for the bodily activities.

Is Criminality a Disease ?

The German criminalist, Friedrich, says that probably every man might be caused to commit murder if provocation were sufficient, and that those of us who have never committed this crime owe it to circumstances and not to superior power of inhibition.

Edward Earle Purinton, a famous American author, says: "I believe that the crimes against criminals are the cruelest of all." The truth of these words is made more clear by the following quotation from the "Sublime Pessimism of Omar Khayâm:—"

"The history of the past is a record of man's cruel inhumanity to man; of one imperfect vessel accusing and shattering another for the faults of both. In ancient times and among savage tribes, the old, infirm, and the diseased were led out and put to death; even later, the maniac and imbecile were fettered, chained, beaten, and imprisoned, because they were different from other men. We have learnt to build asylums and treat them with tenderness and care, except upon rare occasions when they kill some eminent citizen, when an insane society kills them in turn. We have learnt not to blame the dwarf for his stature, the hawnch-back for the load on his back, the deaf and the blind, because they cannot hear nor see. We do not expect the midget to carry the giant's load, or the cripple to triumph in a contest of speed. We establish a regulation size for policeman and soldiers and we do not put a man to death because his stature is below the standard fixed. We forgive the size of the foot, the length of the arm, the shade of the hair, the colour of the eye, and even the form of the skull! But while we do not blame a man because he has an ill-shaped head, *we punish him because the brain within conforms to the skull* which holds it in its place !!

"The world has made guns and swords, racks and dugeons, chains and whips, blocks and gibbets; and to these has been dragged an endless procession, through all the ages past. It has penned and maimed, and

tortured and killed, because the Potter's (God's) work was imperfect and the clay was weak ! During all these long ages it has punished mental deformity as a crime, and without pity or regret has crushed the imperfect vessels beneath its feet. Every jail, every scaffold, every victim is a monument to its cruelty, and blind unreasoning wrath ! Whether it was a fire kindled to burn a heretic in Geneva, or a gibbet erected to kill a witch in London or Edinborough, or a scaffold made for a lunatic in Bombay or Calcutta, it has ever been the same—the punishment of the creatures for faults arising out of circumstances over which they had no control. "

The Editor of the Medical Standard publishes a remarkable and interesting letter received by him on the subject of " Criminality and the Criminal " from the pen of that most remarkable and interesting prisoner, Louis Victor Eytinge, now in the Arizona State Prison. We reprint it here in full:—

This letter is one of the hardest I've ever had to write—and—writing letters is my field, too !

My difficulty arises from the fact that although I am serving my fourth prison term and have had fifteen years of association with stone and steel and rusted human hearts, I am yet unable to define the word " criminal "—to say what a " criminal " really is. Take our greatest short story writer, the much loved O. Henry, who learned his technique in the Ohio Penitentiary-he'd have been declared an " habitual criminal " under the laws of some States ! If Jerry Mc Auley, Harry Munroe, two splendid mission workers and soul savers—if Cole Younger and Frank James and Al Jennings, outcast outlaws, fierce fighters and gunmen—if Donald Lowrie and Frank Geowey Jones, authors—if Norval Howkins, the 75,000 salaried commercial manager for Henry Ford—if all of these are and have been " criminals ", and no longer are, what in the world is a " criminal ? "

Of course, as Dr. Woods, the splendid sociological professor at Dartmouth, says, one must admit that some of those morons and defectives who are chronic pyromaniacs, or feeble-minded country rapists, petty pilferers, these may be called " constitutional criminals, " but even these are more or less insane, diseased, unbalanced, rather than criminal. The very few deliberate criminals I have known were those who for some real or fancied wrong, were wreaking a vengenace on society. An instance is that of a brilliant college-bred woman whose husband made of her womb a culture tube for disease and, when she saw the child, the monstrous thing that resulted, left her home and went about deliberately diseasing as many men as she could.. She was taking her revenge, but was she not more insane than criminal ? One of the most brilliant forgers this country ever

produced, now an almost down-and-outer, capable of nothing more than paltry theft, yet raised more than a million through his forgeries, was started on the down grade when a political boss of a great State, where he was speaker of the legislature, ordered him to fight a decent measure. The man would have been governor in two years—to day he is serving his fifth term and "can't-quit the game" because of police persecution! He is a criminal because the police will not allow him to be anything else!

But——let us go ahead with the questionnaire and I'll take the word "criminal" at its commonly accepted meaning.

Criminality is greatest about the age of twenty-three——this is a general average taken from reports of all types of penal institutions. However, this does not exactly answer the question, since most penal inmates become criminal much earlier than institutional reports indicate. Personally, I should say between the ages of sixteen and twenty two.

Environment is without doubt the greatest factor in the production of criminals—environment to cover home life, mal-education, associations, early drinking, smoking and other habits, idleness, etc.

It is a fact that a large number of inmates are physically and mentally deficient—that a considerable portion of these are markedly so. In this event, why are they sent to prison instead of to a psychopathic or similar institution? Personally, I believe that too much stress is laid upon the physical deficiencies, etc., simply because criminals are easy to secure for observation and study, while normal (?) average human beings are at work and cannot be isolated for study purposes. We are too prone to put the criminal under a microscope because society has him penned up. Try putting the "non-criminal" under analysis awhile and we might be startled with the results. Just recently, a great doctor at a medical congress startled his hearers by saying that 60 per cent of school children were laggards because of physical defects. I don't think this is so very far away from the figures on penal inmates, either!

No——the tests have not been made here——we are not equipped and appropriations have been culled to the bone.

Heredity? Oh fudge! An old bugaboo——a hobgoblin of the imagination of investigators. Criminal tendencies have never seemed to be transmitted, that is directly, but it is certainly true that the parents, who are criminal, are rarely capable of surrounding their children with an environment that will be entirely wholesome and so, when such a child goes wrong, the folks who fool themselves with figures rather than facts, yell over-loudly "heredity." Poor old Heredity is carrying a heluva load as it is without shoving this "criminal children of criminal parents" burden on as an added weight. Utter rot. Physical conditions and mental weaknesses

may be inherited and such defectives become prone to criminal inclinations, but that does not mean that crime is inherited. Scientific investigators have *gone so far on this point——they forget the human equation.*

The parentage shows in a very large degree to suffer from poverty, from alcoholism, lack of ambition, chronic, physical and mental inanition. Personal studies lead me to believe it absolutely impossible to call the youths criminal——the blame for the delinquency rests on the parents, and on *social conditions also. Inmats are usually under average intelligence.*

Really brilliant men are often found in prison. Inasmuch as brilliant folks are more or less abnormal, it is not unusual to see this abnormality run to illegal outbursts. The crimes are usually those of forgery and swindling on one hand or sex offences on the other. Children of unusually brilliant parents are not necessarily abnormal, but the abnormality of parent is productive of bad training for the child. Well-balanced superior intelligence on the part of the parents rarely produces criminal children, because the training given the child is sound and sane.

Alcohol is responsible for the largest part of adult delinquency. It is a fact that 85 per cent of men in prison offer "booze" as their only excuse. Too often this puny, pukish shifting of burdens for the benefit of the sky-pilot, as in too many of our prisons the chaplain is the only, and jackassically so, statistician. Men who are drunk can not pass forged paper or rob safes or climb and enter second-storey windows. Booze is not so much directly responsible for the specific crime as it is in wrecking the human being and lowering his resistance to temptation. If prisoners had *their way*, 95 percent of them would vote for total prohibition——they know their greatest enemy better than anyone else.

Poverty is also a strong factor in crime, as it is proved that *crimes increase* in periods of financial and industrial depression. Ninety-eight per cent of inmates come from the poorer classes. The *environment* of extreme poverty, especially in the cities, leads easily to alcoholism and sexual viciousness and thence to crime. I am not a Socialist, but believe that social amelioration, with its attendant elimination of alcoholism, its increase of productive employment, would also eliminate more than 60 per cent of crime! · And this is a minimum estimate!

Sexual passion is less a factor than is commonly thought. The evil that is taught to our school youth, the immoral association, lead to sexual degeeracy and thus to crime, but sexual passion as a direct contributing cause *is* low.

I do not admit that there exists one individual who can be called a confirmed criminal. Take myself—I'm a fourth termer——and as such would be called an "habitual criminal", yet to-day from this prison

I control my own company, dictate the editorial matter of three small advertising magazines, one of which is said to be the most inspirational house-organ in the country and if liberated can step into five-figured salaried positions. Am I, then——would I, then, be in that future a confirmed criminal ? ? ? ? The men I've named in the opening of my letter were all easily classified as confirmed criminals until they became something else! That class of unfortunates, who because of physical and mental defects, continually commit crimes are not to be considered criminals, but certainly should be segregated in institutions provided for their care. But I deny the existence of "confirmed criminals". I have in mind a man who has served seven terms, whose prison record is splendid, who has in all those terms been a "trusty", who has been outside for "stretches" of two years, and yet who has been so weakned of character, of moral stamina, that when circumstances and conditions are adverse, will indulge in some little petty stealing. His two-year terms of industrious, honest living on the outside bear witness that he is not a confirmed criminal. He might have been saved had our American prison system been an educating, training, upbuilding system, instead of depressive, destructive tearing-down.

Epilepsy, paresis, and similar diseases are directly responsible for a smaller percentage of crime than is commonly thought. Indirectly and as factors in other physical and mental conditions they control a larger percentage than we believe. Under the first not over 5 percent, under the last not under 10 percent.

What can be done for the accidental or environment criminal? Everything! In the first place don't send him to prison! No prison in our country, no matter how well-managed it may seem to be, is to-day a good thing for any accidental criminal! Broad statement but true, and every prison paper in this country, all of which are edited by "criminals", has denounced the American prison system as a whole, minor exceptions merely serving as sign posts along the way to better things. Although our prisons assume to be reformative, they are, nevertheless, punitive and we must get completely away from the theory of punishment being at all deterrent of crime. It is nothing of the kind. If you medical men recognize the physical and mental deficiencies as causative of crime, why then, in the name of common sense and decency, punish these alleged criminals? Why imprison them for a fixed term of years or months? Why not special institutions for their treatment? If alcoholism, environment, social conditions are causative of other crimes, why should you not also treat these as one would a child who has been injured—cure, heal and strengthen against the day they may be liberated?

महर्षिओनो तर्पण प्रयोग के महर्षिओनो सेवामार्ग.

(લે. પંડિત ભોળાનાથ શર્મા–વરસોડા.)

ॐ ब्रह्मातृप्यताम्
ॐ विष्णुस्तृप्यताम्
ॐ रुद्रस्तृप्यताम्
ॐ प्रजापति स्तृप्यताम्
ॐ देवास्तृप्यन्ताम्
ॐ छन्दाँसि स्तृप्यन्ताम्
ॐ वेदास्तृप्यन्ताम्
ॐ ऋषयस्तृप्यन्ताम्
ॐ पुराणाचार्य स्तृप्यन्ताम्
ॐ गन्धर्वा स्तृप्यन्ताम्
ॐ इतराचार्या स्तृप्यन्ताम्
ॐ संवत्सरः सावयव स्तृप्यताम्
ॐ देव्य स्तृप्यन्ताम्
ॐ अप्सरसः स्तृप्यन्ताम्
ॐ देवानुगा स्तृप्यन्ताम्
ॐ नागा स्तृप्यन्ताम्
ॐ सागरास्तृप्यन्ताम्
ॐ पर्वता स्तृप्यन्ताम्
ॐ सरित स्तृप्यन्ताम्
ॐ मनुष्या स्तृप्यन्ताम्
ॐ यक्षास्तृप्यन्ताम्
ॐ रक्षांसि स्तृप्यन्ताम्
ॐ पिशाचा स्तृप्यन्ताम्
ॐ सुपर्णा स्तृप्यन्ताम्
ॐ भूतानि स्तृप्यन्ताम्
ॐ पशव स्तृप्यन्ताम्
ॐ वनस्पतय स्तृप्यन्ताम्
ॐ औषधय स्तृप्यन्ताम्
ॐ भूतग्रामश्चतुर्विध स्तृप्यन्ताम् ॐ तत्सत्

—છન્દ સવૈયા—

વેદ વચનનું પાલન કરતાં શ્રીમદ્ બ્રહ્મા તૃપ્ત થજો,[1]
ગરીબ જનનું પોષણ કરતાં શ્રી પુરૂષોત્તમ તૃપ્ત થજો;[2]
અન્ધ અપઙ્ગ લુલાંનું પોષણ કરતાં શંકર તૃપ્ત થજો,[3]
અન્ન વસ્ત્ર બાળકને દેતાં પ્રજાપતિશ્રી તૃપ્ત થજો.[4] ૧

૧. ખાસ ભગવત્‌ની પ્રેરણાથી બ્રહ્માજીએ વેદ રચ્યા છે. અતઃ વેદ બ્રહ્માને અતિ પ્રિય હોવાથી વેદ પ્રતિપાદિત માર્ગનું પાલન કરવું એમાંજ બ્રહ્માજીની તૃપ્તિ–સન્તોષ છે.

૨. ભગવાન ગરીબના બેલી–વ્યવહારમાં પ્રસિદ્ધ હોવાથી ગરીબની વહાર કરવામાં શ્રી વિષ્ણુની તૃપ્તિ થવી છે.

૩. શ્રી શંકરના ગણ–લુલાં–અન્ધ–અપઙ્ગ હોય છે. અત તે તે આકૃતિ–વિશિષ્ટ ઐહિક પ્રાણીઓનું પોષણ કરતાં શ્રી શંકર તૃપ્ત થશે.

૪. પ્રજાપતિ–પ્રજાની વૃદ્ધિ કરનાર દેવતા–વ્યવહારમાં બાળકને પ્રજા કહેવામાં આવે છે.

ગૃહ-ગ્રન્થ દેતાં પણ્ડિતને સમગ્ર દેવતા તૃપ્ત થજો,[1]
સત્ય-શુદ્ધ ઉચ્ચાર કરૂં ત્યાં વેદ દેવતા તૃપ્ત થજો;[2]
પરમ પ્રિય શુભ છન્દો રચતાં છન્દ દેવતા તૃપ્ત થજો,[3]
બ્રહ્મ તણું આરાધન કરતાં ઋષિઓ સર્વે તૃપ્ત થજો.[4] ૨

કથની જેવી રહેણી પાળતાં વેદ વ્યાસજી તૃપ્ત થજો,[5]
શુદ્ધ અન્નનું ભોજન કરતાં શ્રી ગન્ધર્વો તૃપ્ત થજો;[6]
હિતસર્વો જનનું હિત આચરતાં હિતસર્વો લોકો તૃપ્ત થજો,[7]
નિર્મળ ચિત્તે શ્રીહરિ સ્મરતાં સંવત્સર સહુ તૃપ્ત થજો.[8] ૩

આજ્ઞા પાળી સેવા કરતાં માતૃ દેવતા તૃપ્ત થજો,[9]
સુખદ ભાવમય સંગીત ગાતાં અપ્સરસઃ સહુ તૃપ્ત થજો;[10]
સદ્વિદ્યાની વૃદ્ધિ કરતાં માનવ સર્વે તૃપ્ત થજો,[11]
સુજને શાન્તિ ધરતાં સહજે ક્રોધી લોકો તૃપ્ત થજો.[12] ૪

---

૧. એક મહર્ષિએ કહ્યું છે કે विद्वांसोहिदेवाः વિદ્વાન પુરૂષોજ દેવ છે. પંડિતોને રહેવા ગૃહાદિ અને સદ્ગ્રન્થ આપતાં તૃપ્ત થાય છે.

૨. સંસ્કૃત ભાષા એવી પ્રૌઢ છે કે શ્વપચ્ અને સ્વપચ્ એટલામાં અન્ત્યજ તથા પોતે રસોઇ કરેલી હોય તે; એટલો ફેર પડી જાય છે. વ્યવહારમાં સત્ય વચન તથા શાસ્ત્રોમાં શુદ્ધ ઉચ્ચાર-ઉચરવાથી-વેદ તથા વેદના અધિષ્ઠાતા દેવ પરમાત્મા તૃપ્ત-ખૂશી થાય છે.

૩. પરમ એટલે પરમાત્મા એમને પ્રિય એવા છન્દો-કવિતાઓ રચતાં કવિતાના અધિષ્ઠાતા દેવ પિઙ્ગલ નાગાદિક તથા ઐહિકપક્ષે કવિઓ તૃપ્ત થજો-સંતોષ પામજો.

૪. આદ્ય સમયના તમામ ઋષિઓ બ્રહ્મનું આરાધન કરનારા હોવાથી-બ્રહ્મારાધન કરતાં તે ઋષિઓ અને ઐહિકપક્ષે ઋષિ સમાન મહાત્મા પુરૂષો-સંતોષ પામજો.

૫. શ્રી વેદવ્યાસજીના બનાવેલા મહાભારતાદિ સદ્ગ્રન્થોનો આશય એ છે કે શુદ્ધ ચારિત્રથી સચ્ચિદાનન્દ સ્વરૂપમય થાઓ. બ્રહ્મસ્વરૂપ થતાં શ્રી વ્યાસજી તૃપ્ત થજો.

૬. ગન્ધર્વો એટલે હૃષ્ટપુષ્ટ શરીર ધારી માનવો, એમ એ શબ્દનો અર્થ થાય છે. ભીમ-અર્જુન જેવા બળવાન અને પુષ્ટ પુરૂષો શુદ્ધાહાર કરી બળવાન થતાં તૃપ્ત થજો.

૭. इतराचार्य-અન્ય આચાર્યો અર્થાત્ જગતનું જે તે પ્રકારે હિત કરનારા મહાજનો જગતનું હિત આચરતાં અમો માટે સંતોષી થજો.

૮. ભગવત્ ભજન કરવાથી માણસનો સંવત્સર-અર્થાત્ સમય પવિત્ર થાય છે એમ કરતાં અમારો સમય પવિત્ર થજો.

૯. देव्यः દેવીઓમાં તો આપણી જન્મ આપનારી માતા મુખ્ય છે, તે-તેની આજ્ઞા પાળવાથી તૃપ્ત થજો.

૧૦. અપ્સરાઓ દેવતાઇ ગાયન કરનારી અંગનાઓ છે. મહદ્ સુખ-અભય આપનાર ગીત ગાતાં-અપ્સરાઓ તથા તેવી વિદ્યાધારી માનવો તૃપ્ત થજો.

૧૧. ભર્તૃહરિ મહાત્મા લખે છે કે विद्याविहीनः पशुः માટે વિદ્યાદાન એજ માનવો માટે મહાદાન છે. એમાંજ એઓની તૃપ્તિ છે.

૧૨. नागाः સર્પો તથા ક્રોધ વિશિષ્ટ પ્રાણીઓ-સુજને શાન્તિ ધરી લેતાં તૃપ્ત થજો.

સ્વદેશનું હિત આચરતામાં સાગર સર્વે તૃપ્ત થજો,[૧]
ગિરિ ઔષધી લઇ આપું રોગીને તત્ર પર્વતો તૃપ્ત થજો;[૨]
પનઘટ બાંધી શોભિત કરતાં સરિતા દેવી તૃપ્ત થજો,[૩]
હાવ ભાવ સન્માન આપતાં મનુષ્ય દેવતા તૃપ્ત થજો.[૪] ૫

સ્નેહે શુદ્ધાચાર ગ્રહૂં ત્યાં યક્ષો સ્નેહે તૃપ્ત થજો,[૫]
પવિત્ર આકૃતિ દેહ રાખતાં પિશાચ પ્રેમે તૃપ્ત થજો;[૬]
દિવ્ય ગુણો દિલડામાં રાખૂં તત્ર રાક્ષસો તૃપ્ત થજો,[૭]
સીધિ નજર કરી ચાલું માટે પાંચે ભૂતો તૃપ્ત થજો.[૮] ૬

ન મારૂં પત્થર ન આત્મ પીડુ અતઃ પંખિડાં તૃપ્ત થજો,
જળ તૃણ આણી ધરૂં જ્યાં આગળ ત્યાં પશુ પ્યારાં તૃપ્ત થજો;
જળનું પાન કરાવું ત્યારે વનસ્પતિ સૈ તૃપ્ત થજો,
કરૂં રક્ષણ પણ નવ ઉચ્છેદૂં એથી ઔષધી તૃપ્ત થજો. ૭

ચાર ખાણનાં સૈ પ્રાણીનો થઉં ઉપકારી તૃપ્ત થજો,
પર ઉપકાર બને મ્હારાથી એવી મ્હારી શક્તિ થજો;
માયાનાં આચ્છાદન અળગાં કરૂં આત્મ ત્યાં તૃપ્ત થજો,
શ્રી વ્હાલમમાં વ્હાલ રાખું ત્યાં શ્રી **વ્રજવલ્લભ તૃપ્ત થજો.** ૮

આપણો મોહ શાના ઉપર છે ?

(લેખક:-**તંત્રી.**)

હાલમાં વૈદક સંબંધી પ્રસિદ્ધ થતાં પાક્ષિક, માસિક કે સપ્તાહિકમાં ઘણે ભાગે અનુભવી દવાઓના મથાળા હેઠળ જે દવાઓ લખાય છે, તે દવાઓ પૈકી ઘણી ખરી દવાઓ તો આપણા પુરાતન વૈદકના ગ્રંથોમાં લખેલીજ હોય છે. માત્ર તેનું પુનરાવર્તન થાય છે એટલે કહેવતમાં બતાવ્યા મુજબ "પાટલા ઉપરથી ખાટલા ઉપર અને ખાટલા ઉપરથી પાટલા

૧. નૌકામાં બેસી પરદેશ જઈ ત્યાંથી સ્વદેશ ઉદય માટે કલાકૌશલ્ય લાવતાં-તે દ્વારાએ સમુદ્રને પરોપકાર કરાવતાં સાગર તૃપ્ત થજો.

૨. ઘણીખરી ઉપયોગી ઔષધી પર્વતમાંજ હોય છે.

૩. પનઘટ બંધાવી સુશોભિતતા-નદી કાંઠાની કરાવવી એજ નદીઓની તૃપ્તિ છે.

૪. મનુષ્યદેવતા-મનુષ્ય એજ દેવ.

૫ શુદ્ધાચાર રાખવાથી યક્ષ ભય થતો નથી. પરંતુ યક્ષો તે જીવાત્મા ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

૬. પવિત્રતા રાખવાથી પિશાચ ભય થતો નથી.

૭. દિવ્યગુણ દીલમાં રાખવાથી આસુરી સંપત્તિના હિંસા-કાપટ્યાદિ ગુણ આવતા નથી.

૮. પૃથ્વી-જળ-અગ્નિ-વાયુ-આકાશ એ સર્વ પ્રતિ તેઓ તેઓને મલિનતા ન આવે એમ વર્તવાથી પાંચે ભૂતોની તૃપ્તિ છે.

સાતમા આઠમા છન્દની ટીકા સ્પષ્ટ છે.

ઉપર ” જેવું થાય છે. એટલે ઘાંચીની ઘાણીનો બળદ સાંજ સુધી આઠ દશ ગાઉની મુસાફરી કરે છે, પરંતુ ઘેરનો ઘેરજ હોય છે; તેજ માફક આપણી સ્થિતિ છે. હાલની સ્થિતિ જોતાં આપણું વર્તન યોગ્ય પ્રકારનું હોય એમ લાગતું નથી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આ વિશ્વને ઉત્પન્ન કર્યું ત્યારથી દુનિયામાંના પ્રાણી પદાર્થ ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેજ જાય છે. સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં જે જે પ્રાણી અને પદાર્થ હતા તેમના કદમાં, રૂપમાં, રંગમાં, આયુષ્યમાં, બળમાં, ગુણમાં અને બીજી સર્વે બાબતમાં આસમાન જમીન જેટલો ફરક થઇ ગએલો છે, એમ સાંપ્રતકાળના ભૂસ્તરવિદ્યાના અને બીજા શોધકોએ સાબીત કરી આપ્યું છે. અને તે વાતને પૃથ્વીના પડમાંથી મનુષ્યનાં, જાનવરોનાં અને ઇતિર પ્રાણીઓનાં મૃત શરીરોનાં હાડપીંજર મળી આવ્યાં છે તેથી ટેકો મળે છે. એટલે આ વિશ્વમાં દ્રષ્યમાન થતા પ્રાણી પદાર્થોમાં ઉત્તરોત્તર ફેરફાર થતો જાય છે. એટલે દરેક વસ્તુ નવીન રૂપ ધારણ કરે છે, તેથી ગમે તેવી ઉપયોગી ને સારી હોય છતાં જુની વસ્તુઓ ઉપર અભાવ થતો જાય છે, અને નવીન વસ્તુઓ ઉપર આપણો ભાવ વધતો જાય છે. અને તેમ થવું એ કુદરતના નિયમને અનુસરીને છે. દાખલા તરીકે આપણા પ્રથમના પહેરવેશમાં, કપડામાં, ઘરેણાંગાંઠાંમાં, રહેણીકરણીમાં, ખાનપાનમાં, રીતરિવાજમાં અને આપણા રહેવાનાં મકાનોમાં પચીસ વર્ષમાં કેટલો બધો અંતર પડી ગયો છે ? ! પુરાતનકાળમાં જવ, વરી (વ્રીહી) જેવાં ધાન્યો હતાં એજ વરી કે નમાર જેવાં ધાન્યોમાં સુધારો થઇ અત્યારે કેટલીક જાતની ડાંગેરો પાકે છે. જવમાંથી સુધારો કરી વાંસીયા ઘઉ ને તેમાંથી ઉંચી જાતના સંખ્યાબંધ ઘઉનો પાક થાય છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, વિદ્યુત, ફોનોગ્રાફ, વાયરલેસ ટેલીગ્રાફ, વિમાનો, ટોરપીડો, ક્રુઝરો, બત્રીસ માઇલની લંબાઇ સુધી ગોળો ફેંકનાર તોપો, મોટરો અને સાઇકલો જેવી અનેક મનુષ્યજાતને હેરત પમાડે એવી શોધો, એ શું નવીન નથી ? અને તેવી એક પછી એક નવીન થતી શોધોવાળા પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવા તરફ શું આપણું મન આકર્ષાતું નથી ? આગગાડી છોડી કયો માણસ ગાડું, ગાડી કે ઘોડા ઉપર બેસી મુસાફરી કરવાનું પસંદ કરશે ? મનુષ્ય જાતને બધું સારૂં ને નવીન જોઇએ છીએ. જ્યારે મનુષ્ય શરીરો, પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ, ખાનપાન, રહેણીકરણી, શરીરબળ અને આયુષ્યની મર્યાદા વગેરે બાબતોમાં આકાશ પાતાળ જેટલો ફરક થઇ ગયો છે ત્યારે હવે જુની વસ્તુઓ કે રીતભાત કે રહેણીકરણી અને ખાનપાન, એના ઉપર આપણો મોહ રહે એ જરા પણ સંભવીત નથી. વૈદકવિદ્યા સંબંધી પણ તેમજ બન્યું છે. જોકે પુરાતનકાળમાં આપણા આર્યાવર્તમાં શસ્ત્રક્રિયા હતી, પરંતુ તેમાં અત્યારે કેટલો બધો સુધારો થયો છે. તેજ પ્રમાણે રસાયનશાસ્ત્ર પણ કેટલું બધું આગળ વધ્યું છે. શારીરશાસ્ત્ર (એનેટોમી)માં પણ કેટલી બધી બારીક શોધો થઇ છે. છતાં આપણા પૂર્વજોએ હજારો વર્ષપર લખેલા ગ્રંથો એકલા ઉપર આધાર રાખી બેસી રહીશું તો તેથી આપણી પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે જળવાઇ રહેશે. સાફ દસ્ત લાવવા માટે આપણી હરડે-દ્રાક્ષાદિની રૂપિયા કે બે રૂપિયાભારની ગોળી કોણ ગળશે. તેમજ તીખા, કડવા અને વિચિત્ર સ્વાદનો ઉકાળો પીવાનું સુધારાના શીખરે પહોંચેલામાંથી કોણ કબુલ કરશે. એલોપથી દવાથી કંટાળેલા હોમીઓપથી દવાઓ લેવા લાગ્યા ત્યારે એલોપથી દવાવાળાએ શુગરકોટેડ વગેરે ગોળીઓ કરી, તેપણ ગળવાનો કંટાળો લાવવા લાગ્યા ત્યારે કેપસુલ તૈયાર કરી કે જેમાં દવા મુકી ગળતાં જરા પણ સ્વાદ લાગતો નથી ને દવા પોતાનું કાર્ય કરે છે. સ્વદેશી, એલોપથીક અને હોમીયોપથીક, દવાઓની ઉત્તરોત્તર શોધ કરી શોધકો કંઇ શાન્ત

બેસી રહ્યા નહિ. પરંતુ તેમણે "બાયોકેમિસ્ટ્રિ"ની બાર દવાઓનો શોધ કર્યો. જેનો ડોઝ અસંત સૂક્ષ્મ છતાં સ્વાદમાં પણ ગળી હોય છે. એથી પણ વૈદક શોધો આગળ વધી અને હવે દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરો અને વિદ્વાનો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે રોગો મટાડવા માટે કુદરતી ઇલાજોજ સારા છે. ઔષધોથી જાયુને માટે રોગ નાબુદ થતા નથી. આ પ્રમાણે વૈદકની દરેક શોધો થતી ગઇ છે અને થાય છે; અને મનુષ્યજાત દરેક નવીન બાબત કે વસ્તુ તરફ આકર્ષાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે હકીકત છે ત્યારે મારી નમ્ર વિનંતિ છે કે આપણા આયુર્વેદમાં નીપુણ અને વૈદકની મોટી મોટી પદવીઓ ધરાવનારા ધન્વંતરિ જેવા સમર્થ વિદ્વાનો હજુ પણ ગાઢ નિદ્રામાંથી જાગૃત થઇ વૈદક સંબંધી નવીન શોધો કરે તો સારૂં.

આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણની દિશા.

[આપણો અને આપણા દેશની ઉન્નતિનો આધાર સ્ત્રીઓને નીતિવાન અને જ્ઞાનવાન કરવામાં રહેલો છે. સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અજ્ઞાન અને બુદ્ધિહીન રહેશે ત્યાં સુધી આપણે ઉન્નતિના માર્ગમાં જરા પણ આગળ વધી શકીશું નહિ. સ્ત્રીઓને નીતિવાન, જ્ઞાનવાન, અને બુદ્ધિવાન બનાવવા માટે તેમને શિક્ષણ આપવાની અગત્ય છે. પરંતુ તે શિક્ષણ કેવું જોઇએ એ સંબંધે "ચિન્મય જગત"માં તેના વિદ્વાન સંપાદક તરફથી એક લેખ પ્રકટ થયો છે તેમાંથી જરૂર પુરતો ઉતારો અમે નીચે આપ્યો છે. તંત્રી.]

સ્ત્રીશિક્ષણ આ વિષય જુનો છે તથાપિ આર્યોની શિક્ષણ પ્રણાલિની દ્રષ્ટિથી એ વિષય સાંગોપાંગ ચર્ચાયો ન હોવાથીજ તે સંબંધે વિશેષ ચર્ચા કરવાની પ્રવૃત્તિ થઇ છે. વાચક વર્ગ તેનું સંભાળભરી રીતે મનન કરશે એવી આશા છે. વિષયની શરૂઆત કરતાં પહેલાં એટલું તો કહી રાખવું આવશ્યક લાગે છે કે કેટલીક બાબતો જે બીજાઓને કેવળ સાદી અને સ્પષ્ટ હોવાનું જણાય છે તેજ બાબતો અમારી દ્રષ્ટિમાં ગંભીર અને કઠણ દેખાય છે.

આધુનિક સ્ત્રી શિક્ષણ સંબંધે અમે અમારા હૃદયને જે અનેક પ્રશ્નો પુછીએ છીએ, તે સ્ત્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓને બીલકુલ અપ્રયોજક અને નિરર્થક લાગતા હશે; પરન્તુ અમારા પ્રશ્નોના જવાબ તેઓનાં ભાષણોમાંથી, લેખોમાંથી કે કાર્યોમાંથી પણ ન મળતા હોવાથી સ્ત્રીશિક્ષણનો સવાલ પ્રજા સમક્ષજ મૂકવો વિશેષ હિતાવહ છે. જેઓએ તે સંબંધે પુખ્ત વિચાર કર્યો હોય તેઓએ તેનો ખુલાસો કરી અમારી શંકાઓ દૂર કરવી. જેને માટે તેઓનો મુક્ત કંઠે આભાર માનીશું.

શિક્ષણ એ એક જાદુ છે. સમાજની એકંદર આપત્તિઓ ઉપર તે એક રામબાણ ઉપાય છે. શિક્ષણ વડે નિર્ણય ન થાય એવો એક પણ સામાજિક પ્રશ્ન નથી એ કહેવું અમોને માન્ય છે. તેમજ જે હાથ એક નાનું સરખું પારણું ઝુલાવી શકે તેજ હાથ અખિલ ભૂમંડળપર અમલ પણ ચલાવી શકે એ સિદ્ધાન્ત પણ અમને કબુલ છે, પરન્તુ હમણાં અપાતા સ્ત્રીશિક્ષણનો કેવળ તાત્વિક દ્દષ્ટિ માત્રથીજ વિચાર ન કરતાં અનુભવ દ્દષ્ટિવડે પણ તે વિષયનો વિચાર કરીએ તો શિક્ષણના પરિણામની બાબતમાં કરેલી અપેક્ષા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ થએલી દેખાય છે કે ? અમારી માન્યતા પ્રમાણે આધુનિક શિક્ષણથી આપણી

બાળાઓ પોતાના સ્વત્વને ગુમાવી બેસે છે, અને એમ થવાનું કારણ એ છે કે આ શિક્ષણ પદ્ધતિમાં હમણાંની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિને લીધે તેમજ આપણા અદૂરદર્શી તટસ્થપણાને લીધે કેટલીક મહત્વની ખામીઓ રહેવા પામી છે. સામ્પ્રત શિક્ષણપદ્ધતિ આપણી પૂર્વપરંપરાથી સ્વયંભુ રીતે પ્રકાશમાન થઇ નથી પણ તે પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિના ધોરણ પ્રમાણે રચવામાં આવી છે. તેમ છતાં તે સંપૂર્ણ રીતે પાશ્ચાત્ય નથી. અહીંની સમાજરચના અને પરિસ્થિતિ ઘણી બાબતોમાં પાશ્ચાત્યોના કરતાં બીલકુલ જુદી હોવાથી ત્યાંની પદ્ધતિ જેવા અને તેવા રૂપમાં અત્રે રૂઢ થઇ નથી. અહીંની સમાજ સ્થિતિ તરફ લક્ષ રાખીનેજ તેની યોજના કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેમાં લોકસ્થિતિ અને પરંપરાને જે સ્થાન આપવું જોઇતું હતું તેને તે સ્થાન નહિ અપાયાથી કંઇક વિચિત્ર સ્થિતિ થઇ પડી છે. જેથી આપણી બાળાઓને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિનો સંપૂર્ણ લાભ મળતો નથી, અને જુની શિક્ષણ પદ્ધતિની સાથે તે પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની જોઇએ તેટલી એકવાક્યતા ન થએલી હોવાથી નવી તેમજ જુની પદ્ધતિના યોગ્ય સંમિશ્રણના લાભથી પણ તેઓ વંચિત રહે છે.

પ્રસ્તુત સ્ત્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જે મુખ્ય ખામી છે તે એ છે કે તેમાં ધાર્મિક શિક્ષણની પ્રાયઃ યોજના નથી. નૈતિક શિક્ષણના કેટલા પાઠો ક્રમિક પુસ્તકોમાં હોય છે. જે પાઠો આપણી સમાજ રચના અને આચાર વિચારને લક્ષમાં રાખી લખાયલા હોય છે. પરંતુ માત્ર એટલાથીજ ધાર્મિક શિક્ષણની ખોટ પુરી પડી શકે તેમ નથી. વળી બીજી ખામી એ છે કે છોકરીઓને સ્વભાષાનું જ્ઞાન સારી રીતે મળતું નથી જેને લીધે આપણી પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિનો જેવો જોઇએ તેવો પરિચય થતો નથી.

આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણમાં આ બે ખામીઓ મુખ્ય છે. આ ખામીઓ રહેવા પામી છે તેનાં કારણો પણ છે. ધાર્મિક બાબતોમાં તટસ્થવૃત્તિ રાખવાની આપણી નામદાર સરકારની ઉદાર અને પ્રસંશનીયવૃત્તિ હોવાના કારણે અહિંના શિક્ષણક્રમમાં ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના થઇ શકતી નથી. બાકી આ ખામી સરકારને પણ પસંદ નથી. એ ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના કરતી ખાનગી શિક્ષણ સંસ્થાઓ–વિશેષતઃ હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય અને મહમદી વિશ્વવિદ્યાલયની યોજના પ્રત્યેની સરકારની અંતઃકરણપૂર્વકની લાગણી અને સહાનુભૂતિ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. યોગ્ય શિક્ષક તેમજ યોગ્ય પુસ્તકના અભાવે અને કંઇક આપણી અનાસ્થાને લીધે અંગ્રેજી સિવાયના બીજા બધા વિષયો દેશી ભાષાદ્વારા શીખવવાની પદ્ધતિ અદ્યાપિ અહીં રૂઢ થઇ નથી. તમામ વિષયો અંગ્રેજી દ્વારા શીખવાતા હોવાથી સ્વભાષાના ભોગે કેવળ અંગ્રેજી ભાષા ઉપરજ વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. જેથી વિદ્યાર્થીનીઓનો સ્વભાષાનો અભ્યાસ ઉત્તમ રીતે થઇ શકતો નથી.

સ્ત્રી શિક્ષણની આ બન્ને ખામીઓ રહેવાના દોષનો મોટો ભાગ આપણાજ ઉપર આવી પડે છે. સરકારના કેળવણી ખાતાની શરૂઆતથી પ્રકટ થએલા શિક્ષણવિષયક સરક્યુલરો અને વાર્ષિક અહેવાલો તરફ જો આપણે નજર કરીએ તો અહિંની શિક્ષણપદ્ધતિ બની શકે ત્યાં સુધી જુની પદ્ધતિનેજ અનુસરતી કરવાનો અને પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્ર તેમજ કળાનું શિક્ષણ દેશી ભાષા મારફતેજ આપવાનો સરકારનો હેતુ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે. અંગ્રેજી સિવાયના બીજા વિષયો સ્વભાષામાંજ શીખવાની સરકાર તરફની આજે પણ અનુકૂળતા છે પણ આપણોજ સબળ આગ્રહ નથી. એટલું તો ખરૂં છે કે શાસ્ત્રીય વિષયો દેશી ભાષામાં નજ શીખવી શકાય એવું પ્રતિપાદન કરનારા વિદ્વાનો ચાલુ યુગમાં મળવા મુસ્કેલ છે. પરંતુ

દેશી ભાષાને માટે આપણામાં જોઈતા પ્રમાણમાં માન કે અભિમાન નથી. સારાંશ આ ખામીઓ, ખામીઓ તરીકે આપણા સ્ત્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓથી જોઇ શકાતી નથી, કારણ કે જો તેઓને તે ખામીઓ છે એમ જણાઇ આવ્યું હોત તો સ્ત્રીશિક્ષણનો પ્રચાર કરતી ખાનગી સંસ્થાઓમાં હમણા જે પદ્ધતિથી શિક્ષણ અપાય છે તેને બદલે તે કાંઇ જુદીજ દિશામાં અપાવાંનો પ્રબંધ કરવામાં આવ્યો હોત. આધુનીક સ્ત્રીશિક્ષણની ખામીઓનાં આ કારણો ખાસ વિચાર કરવા યોગ્ય છે.

ધર્મ એ શિક્ષણનો આત્મા–અન્તરાત્મા છે. હિંદુસ્તાનને તો એ તત્વ વિશેષ લાગુ પડે છે. કારણ રાષ્ટ્રના વિશેષ ગુણ જોવા જતાં ધર્મબુદ્ધિ એજ હિન્દુ રાષ્ટ્રનો વિશેષ ગુણ છે. હિન્દુઓને ધર્મબુદ્ધિ એ ઇશ્વરી બક્ષીસ છે. પરંતુ આ મહત્વના અંગની આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ખામી હોવાને લીધેજ શિક્ષણનું અપેક્ષિત પરિણામ સાધ્ય થતું નથી. આપણી પૂર્વની ધાર્મિક કલ્પનાઓનો લોપ થાય છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલાં નિત્ય નૈમિત્તિક કાર્યો હમણાં કર્તવ્ય કિંવા પાપ પુણ્યની દ્રષ્ટિથી ન થતાં કેવળ લોકોપચારની દ્રષ્ટિથીજ થાય છે.

સ્વભાષાના થોડા અભ્યાસની સાથે અંગ્રેજી શિક્ષણની અનુકૂળતા આપતી માધ્યમિક શિક્ષણક્રમની યોજના પણ આપણી પરંપરાગત ધાર્મિક કલ્પનાને અધિકાધિક શિથિલ અને ડગમગતી કરવાને વિશેષાંશે કારણભૂત બને છે. કારણ ભાષા એટલે સમાજના આચારવિચારનું આદર્શજ ! આપણી સંસ્કૃતિના જે કાંઇ આનુવંશિક સંસ્કારો બાલીકામાં હોય છે તે સંસ્કારો સ્વધર્મ–સ્વભાષાના વિશેષ જ્ઞાનના અભાવે બદ્ધમૂળ થએલા હોતા નથી. હિન્દુ સમાજના આચારવિચારનો પરિચય થવા અગાઉ–સ્વભાષાના સહેજ અભ્યાસ પછી તરતજ અંગ્રેજી શિક્ષણ શરૂ કરવાની યોજનાથી પાશ્ચાત્ય આચારવિચારનો બોજો વિદ્યાર્થીઓના હૃદય ઉપર પડવા લાગે છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના સંસ્કારજ નિત્યશઃ પડતા નવિન સંસ્કારો જુના આનુવંશિક સંસ્કારોનો જડમૂળમાંથી નાશ કરે છે. અર્થાત પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ તરફ, પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ, અને પાશ્ચાત્ય આચારવિચાર તરફ સાહજિક રીતેજ બાળકોનાં મનનું વલણ દોરવાય છે.

સ્વભાષાનું અપૂર્ણ જ્ઞાન, અંગ્રેજી ભાષાદ્વારા નિત્યશઃ મન ઉપર પડતા જતા નવિન સંસ્કાર, અને ધર્મશિક્ષણનો અભાવ, એટલીજ બાબતો આપણી બાળકીઓનો પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ ઢોળી પાડવાને પુરતી છે. સિવાય, તેમના તરફ શિક્ષિત મનાતા પુરૂષ વર્ગનું સંપૂર્ણ અનુમોદન, અને તેઓની પોતાના કરતાં શ્રેષ્ઠ માની લીધેલા પાશ્ચાત્યોની આંખો મીંચીને પણ અનુકરણ કરવાની હોંશ, વગેરે વગેરે અનુકૂળ સંજોગો મળવાથી આપણી બાળકીઓ પોતાનું સ્વત્વ ગુમાવી બેસે તો તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

છોકરીઓના પહેરવેશની નવી નવી તરેહ, બોલવા ચાલવાની છટા અને નવિન વિચારોના પ્રવાહના વલણનું સૂક્ષ્મ રીતે અવલોકન કરનારને અમારા વિવેચનની યથાર્થતા જણાઈ આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ એમ અમારી ખાત્રી છે. શાળામાં–વિશેષ કરીને અંગ્રેજી શાળામાં અભ્યાસ કરવા જતી છોકરીને પોલકું તો જોઇએજ. છત્રીની પણ આવશ્યકતા ખરીજ ! બુટ સ્ટોકીંગ વિના તો ચાલેજ નહિ ! સેંથાની ફેશન કંઇ જુદીજ ! સારાંશ પહેરવેશની બાબતમાં આપણી બાળાઓનું જુદાજ પ્રકારનું વલણ દેખાઇ આવે છે. સાડીઓને બદલે આછાં–બદ્દજ આછાં–છાયલ કિંવા ગવન તરફની અભિરૂચિએ વિશેષ સ્થાન લીધું છે. કેટલાક ગૃહસ્થો વિશેષ

પ્રસંગે પોતાની સ્ત્રી પુત્રી કે ભગિનીઓને પાશ્ચાત્ય જમ્ભાઓથી વિભૂષિત કરી તેઓને મેમ-સાહેબના સ્વરૂપમાં નિહાળવાની ઇચ્છાની પરિતૃપ્તિ કરી આનંદ ભોગવી જીવનસાફલ્યની ધન્ય ઘડીનો લહાવો લેવાનું ભૂલતા નથી. સુદૈવે આ જમ્ભા પહેરવાની સાર્વત્રિક પ્રવૃત્તિ થએલી હમણાં દેખાતી નથી. માત્ર એટલુંજ બાકી છે. અંગ્રેજી શાળાઓમાં જતી છોક-રીઓ અને અધ્યાપિકાઓના નવી નવી તરેહના પોષાકો શું સૂચવે છે? વિચારી લોકો મનુષ્યના પોષાક ઉપરથીજ તેની અંતર્વૃત્તિની કલ્પના કરી લે છે. પોષાકની આધુનિક છટા છોકરીઓમાં સાદાઇ અને નમ્રતા આવવાનું બતાવી આપે છે કે ટાપટીપ ભરી નફ્ફટાઇનું ખુલ્લી રીતે દિગ્દર્શન કરાવે છે? વળી એ છોકરીઓનું બોલવું ચાલવું આર્ય મર્યાદાની વૃદ્ધિ થવાનું બતાવે છે કે કેવળ શિક્ષિત ઉદ્ધતાઇ અંગીકૃત કર્યાનું ભાન કરાવે છે? ચોપાટીપર ફરવા જતાં પ્રેક્ષકો નિષ્પક્ષપાત બુદ્ધિથી શું કહેશે?

છોકરીઓના વિચારમાં પણ આટલો ફેરફાર થએલો જણાઇ આવે છે. પચીસ વર્ષ અવિવાહીત રહ્યા પછીજ લગ્ન કરવાં શ્રેયઃસ્કર છે એમ કેટલાકોની માન્યતા છે. સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કોનું સંરક્ષણ કરવાની લડત ચલાવનારી સભાઓ સ્થાપન કરી તે દ્વારા સ્ત્રીઓના હકોની સંભાળ લેવાવી જોઇએ, એવા મતની પણ કેટલીકો જણાઇ આવે છે; ત્યારે કેટલીકોને ચીના બજાર–સ્ત્રી પ્રદર્શનની આવશ્યકતા લાગે છે; કેટલીકો એવા સિદ્ધાં-તનું પ્રતિપાદન કરવાને ઉત્સુક જણાય છે કે પુનર્લગ્ન કર્યા સિવાય વિધવાઓથી સદાચાર-યુક્ત રહેવું શક્યજ નથી. વળી હમણાંની સમાજ વ્યવસ્થામાં લગ્ન કરવાના સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હકની પાયમાલીજ થાય છે એવું પ્રતિપાદન કરતી એકાદ છોકરીને જોવાની ઇચ્છા સમાજની કોઇ એક વ્યક્તિને થઈ આવે તો તેમાં તે ખચીતજ નિરાશ ન બને એમ અમો ખાત્રીપૂર્વક કહેવાનું સાહસ ઉઠાવીએ છીએ. એકંદર આવી આવી રીતના અનેક વિચિત્ર વિચારો આધુનિક શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં પ્રવેશ કરવા લાગ્યા છે જે ઘણાજ અનિષ્ટ છે.

લગ્ન કરવામાંજ કાંઇ છોકરીઓનો મોક્ષ નથી. જેમ થોડાક પુરૂષો અવિવાહીત રહેવાથી સમાજનું કાંઇ અનિષ્ટ થતું નથી તેમ કેટલીએક સ્ત્રીઓના કૌમાર્યથી સમાજનું શું બગડી જવાનું છે? હમણાની સમાજવ્યવસ્થામાં સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હકોની અવગણના કરવામાં આવે છે, એવા પ્રકારના વિચારો પ્રદર્શિત કરી સ્ત્રીઓની પરવશતાની દયા ખાનારા પુરૂષો, સ્ત્રીઓના સમાન હક્કની બાબતમાં વખતે અને કવખતે, જ્યારે પોતાની ઇચ્છા થઇ આવે ત્યારે નકામી અર્થ વગરની ચર્ચા કરતા રહે છે. એનું પરિણામ એવું આવે છે કે શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં કંઈ અનિષ્ટ વિચારના ભૂતનો સંચાર થવા પામે છે. અમારા એક સ્નેહીની અઢાર વર્ષની વયની કુમારીકાએ "મારે તો બીલકુલ પરણવુંજ નથી." એમ પોતાના બાપને ખુલ્લા શબ્દોમાં કહ્યું હતું. આ પ્રૌઢ કુમારિકાના બાપની સુધારા તરફ સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિ છે, પણ આવી બલતીજ સુધારણા તેઓને ઇષ્ટ નથી. કારણ ગમે તે કારણથી પણ કાં ન હો, પરંતુ પુખ્ત ઉમરની છોકરીઓ અવિવાહિત રહેવાથી નીતિ દષ્ટિએ તેનું શું પરિણામ આવે એનાથી તેઓ વાકેફ છે.

લગ્નના વયની મર્યાદા વધારતાં વધારતાં આ એક નવોજ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત ન થયો કે? શિક્ષણ પામેલી બધીજ છોકરીઓ પોતાના બાપને અમર્યાદિત ઉત્તર આપે છે, કિંવા પુન-વિવાહ કીધા સિવાય નીતિ સંભાળી શકાય નહિ એમ તમામ સુશિક્ષિત વિધવાઓનું

માનવું છે એમ અમારૂં કથન નથી. એવી માન્યતાવાળી છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સમાજમાં બે ચારજ હશે. પરન્તુ એટલા ઉપરથી પવન કઇ દિશાનો ફુંકાય છે એનો શાંતપણે વિચાર કરી સાવધ થવું જરૂરનું નથી કે?

કોઇ સમજુ પુરૂષ આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણની બાબતમાં આક્ષેપ કરે તો 'ગાર્ગી, આત્રેયી અને મૈત્રેયી ભણેલી નહોતી કે? હતીજ. તો પછી સ્ત્રીશિક્ષણને માટે હમણાંજ કાં આક્ષેપો લઇ કોલાહલ મચાવી મુકો છો?' એવું કહેવાને આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓ બહાર આવે છે. એમનું કહેવું સરલ છે. તેમ તેનો ઉત્તર આપવો પણ તેટલોજ સરલ છે. ગાર્ગી, આત્રેયી અને મૈત્રેયી શિક્ષણ પામેલી યુવતિઓ હતી. અને તેઓને મળેલું શિક્ષણ પણ તેટલુંજ નિર્દોષ હતું. તે સંબંધે તકરાર કે વાદ છેજ નહિ. હમણાંના સ્ત્રીશિક્ષણની બાબતમાં કોલાહલ મચાવી મુકવાનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે હમણાંની સ્ત્રીશિક્ષણ પદ્ધતિ નિગમાન્ત વિદ્યાનું અધ્યયન કરનારી ગાર્ગી, આત્રેયી કે મૈત્રેયી નિર્માણ કરી શકતી નથી. જો તેમ થતું હોત તો કોઇને પણ ફરીયાદ કરવાનું કારણજ નહોતું, પરંતુ તેમ નહિ થતું હોવાથીજ કોલાહલ મચે છે. આ કોલાહલ શાંત કરવાને માટે આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જણાઈ આવતાં વ્યંગો દૂર કરવા સારૂ સ્ત્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓએ તેનો પુખ્ત રીતે બારીકાઇથી વિચાર કરવો ઘટે છે; ગાર્ગી ભણી હતી માટે દુર્ગાએ ભણવું જોઇએ. બાપુ અભ્યાસ કરે છે તો કીકીએ શા સારૂ તેમ ન કરવું? આ વિચારશ્રેણી નિર્દોષ નથી. ગાર્ગીને શા માટે અને શું શીખવવામાં આવ્યું હતું તેનો વિચાર નહિ થવો જોઇએ કે? અમારા મત પ્રમાણે તો એજ તપાસવું મહત્વનું છે. કારણ કે તે સમયની શિક્ષણ પદ્ધતિથી હમણાંના જેવા વિચિત્ર વિચારો સ્ત્રીઓના મગજમાં પેઠા હોય એવું અમારા વાંચવામાં કે સાંભળવામાં નથી. પરંતુ આ મહત્વની બાબત તરફ સ્ત્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓનું લક્ષ ખેંચાતું નથી એજ દુર્દૈવ છે.

સ્ત્રીશિક્ષણ આ બહુજ મહત્વનો વિષય છે. સ્ત્રીશિક્ષણની જરૂરજ નથી એમ તો કોઇ કહેતુંજ નથી. શિક્ષણ એજ સમાજોન્નતિનું મૂળ છે, પણ શિક્ષણનો મૂળ હેતુ કે જે સમાજનું શીલ બાંધવાનો છે તે હેતુ અપેક્ષાઅનુસાર સિદ્ધ થએલો ન દેખાતો હોવાથી સ્ત્રીશિક્ષણના કટ્ટા અભિમાનીઓ પણ હવે સાશંક થવા લાગ્યા છે. ઘણાઓને પોતાની છોકરી ભણી ગણી હોંશીયાર બને એવી ઉત્કટ ઇચ્છા હોય છે, છતાં શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ઉપર જણાવેલા દોષો અને વિશેષતઃ સુશિક્ષિત વર્ગના અવળા યત્નથી છોકરી કદાચિત હિન્દુ સમાજના વિશેષત્વને ગુમાવી બેસે એવા ભયથી છોકરીઓને શિક્ષણ આપવાનો વિચારજ માંડી વાળે છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્થા, રીતરિવાજ કિંવા આચારવિચાર વગેરેનું અનુકરણ નજ કરવું એવો અમારો આગ્રહ નથી, અનુકરણ કરવું; પણ તે આંધળું કે વિચારશૂન્ય હોવું ન જોઈએ. આપણી પૂર્વ પરંપરા, આપણા આચારવિચાર, આપણી મનોવૃત્તિ કાયમ રાખીનેજ પાશ્ચાત્ય સંસ્થાઓ કે રીતરિવાજનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. પ્રત્યેક નવી સંસ્થા કિંવા સુધારણા રૂઢ કરતાં પહેલાં આપણું પોતાનું સ્વત્વ નષ્ટ ન થાય એ બાબત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવી આવશ્યક છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પ્રખર પ્રકાશમાં સુધારકોની પેઠે આપણો તરૂણ વર્ગ પણ થોડા ઘણા પ્રમાણમાં અંજાઈ ગયો છે, આપણી આર્ય સંસ્કૃતિ માટે એ સુધારક ગણાતા સભ્યોના

હૃદયમાં અદ્યાપિ જોઇએ તેવું માન દેખાતું નથી. પરંતુ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી રામતીર્થ જેવી પરમપૂજ્ય વિભૂતિઓના દિવ્ય ઉપદેશથી તેઓમાંના કેટલાકોને હવે આપણું ખરૂં સ્વરૂપ ઓળખાવા લાગ્યું છે, અને મહત્વના પ્રત્યેક સામાજિક પ્રશ્ન તરફ આર્ય સંસ્કૃતિની દ્રષ્ટિથી જોવાની ટેવ પડવા લાગી છે. આ પૂજ્ય વિભૂતિઓના ઉપદેશનો સમાજમાં જેમ જેમ અધિકાધિક પ્રચાર થશે તેમ તેમ સમાજની દ્રષ્ટિ વિશેષ નિર્મળ થતી જશે. અને અત્યારે થતી દિશાભૂલ ફરીથી ન થતાં સમાજને ખરેાજ રસ્તો દેખાવા લાગશે. આર્યસમાજ દ્વારા સ્થાપન થયેલાં ગુરૂકુલો અને કન્યા મહાવિદ્યાલયો, રાષ્ટ્રીય કવિ રવિંદ્રનાથ ટાગોરનું સ્થાપેલું શાંતિનિકેતન અને ભાવી હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય તેનાં ચિન્હો છે.

આર્યસમાજે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાંથી યોગ્ય અને આવશ્યક ભાગનો આર્ય સંસ્કૃતિની સાથે મેળાપ કરી આર્યાવર્તની પ્રાચીન પદ્ધતિ પ્રમાણે શિક્ષા આપવાની પ્રસંશનીય પ્રણાલિકા શરૂ કરી છે. બંને સંસ્કૃતિનું યોગ્ય સંમિશ્રણ કરી પરિસ્થિત્યનુરૂપ શિક્ષણ પદ્ધતિની નવીન દિશા આપવાનો ગુરૂકુલ દેશદાઝવાળા વિદ્વાન સંચાલકોએ જે અત્યંત પ્રસંશનીય પ્રયત્ન આદર્યો છે તે પ્રયત્ન કેટલા પ્રમાણમાં ફતેહમંદ નીવડે છે એ તરફ સમસ્ત ભારતવર્ષ આશાભરી દૃષ્ટિથી જોઇ રહ્યો છે, છતાં ગુરૂકુલની આજ પર્યંતની યશસ્વી કારકિર્દી અને શિક્ષણપ્રણાલિકાથી મુગ્ધ થઇ અમો એટલું કહેવાને સાહસ ઉઠાવીએ છીએ કે ગુરૂકુલોનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ અને આશાજનક હોઇ અખિલ ભારતમાં તે એક આદર્શ વિદ્યાલય તરીકેનું પ્રથમ પદ મેળવવાને સંપૂર્ણ ફતેહમંદ નીવડશે એ નિસ્સંદેહ છે. શાન્તિનિકેતન માત્ર થોડાજ સમય પહેલાં નવા રૂપમાં સ્થપાયું હોવાથી અને હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય યદ્યપિ કાલગર્ભમાંજ હોવાથી તે સંબંધે અભિપ્રાય આપવો વહેલો લેખાશે, છતાં એટલું તો કહેવાને હરકત નથી કે તે સંસ્થાઓ પણ ગુરૂકુલની પેઠેજ કામ કરી બતાવશે.

આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં કેવળ દોષોજ છે અને તેજ બતાવવાનો અમારો હેતુ છે એમ સમજી લેવાની ભૂલ નહિ કરી લેવા પ્રાર્થના છે. એ પદ્ધતિમાં જેમ દોષો છે તેમ મહત્વના ગુણો પણ છે. આ શિક્ષણ પદ્ધતિદ્વારા આપણી કન્યાઓને જ્યોતિષ, રસાયન, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ખગોળવિદ્યા વગેરે મહત્વના અને આવશ્યક વિષયોનું પણ જરૂર જોગું જ્ઞાન મળે છે એમ સર્વ કોઇ અભિમાનપૂર્વક કબુલ કરશે. પાશ્ચાત્યોએ ભૌતિક શાસ્ત્રમાં આખા જગતને ચકિત કરી નાંખવા જેટલી પ્રગતિ કરી છે. આગગાડી, તારયંત્રો, વિજળીની ટ્રામગાડીઓ, મોટર, આકાશયાન વગેરે સુધારણાઓ આ પ્રગતિનાંજ દ્રશ્ય ફળો છે. પરિચયથીજ એ સર્વ સાધનોનો આપણે યથેચ્છ ઉપભોગ કરી શકીએ છીએ. એ અત્યંત મહત્વનો લાભ છે.

આવા લાભની ઇચ્છા કોણ નહિ કરે ? સૌ કોઇ કરશે; પરંતુ તે લાભની સાથે આવનારા દોષોનો તો પ્રતિબંધ થવોજ જોઇએ. આ આનુષંગિક દોષો આવવાના કારણ તરીકે પાશ્ચાત્ય પરંપરા, આચારવિચાર અને ધાર્મિક માન્યતાઓ કે જે આપણા કરતાં કેટલીક બાબતોમાં ભિન્ન છે, ત્યાંના સમાજમાં જે કાંઇ શિષ્ટસંમત અને સર્વમાન્યત લેખાતું હોય, તે સઘળું કદાચિત આપણે ત્યાં ત્યાજ્ય–વર્જ્ય મનાતું હોય તો તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. કારણ કે જે પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ ભિન્ન હોય છે તે પ્રમાણે સમાજ સમાજની

પ્રકૃતિ પણ ભિન્નજ હોય છે. અને તેને લીધેજ આ ફરક કિંવા વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તેમ થવાનાં કારણોનો વિચાર આપણને કર્તવ્ય નથી. છતાં વિરોધ હોય છે એ તો ખુલ્લું છે. આ વિરોધદ્વારા ઉત્પન્ન થતા દોષોને ધીમે ધીમે નિર્મૂળ કરવાનો માત્ર એકજ ઉપાય છે. અને તે એજ કે આર્ય શિક્ષણપ્રણાલિની સાથે આધુનિક શિક્ષણપ્રણાલિની એકવાક્યતા કરવી જોઇએ. એટલે કે આર્યોની શિક્ષણપદ્ધતિમાં પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિમાંની સ્પૃહણીય બાબતોનો સ્વીકાર કરી તેનો ઉમેરો કરવો જોઇએ.

વળી કન્યોશિક્ષણના અભ્યાસનું ધોરણ નક્કી કરતાં પહેલાં તેઓના પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ પ્રતિના શિક્ષણક્રમમાં કયા કયા વિષયોનો સમાવેશ થવો જોઇએ વગેરે બાબતોનો આજ સુધી મળેલા અનુભવના પ્રકાશમાં વિચાર કરવો જરૂરનો છે.

સ્ત્રીશિક્ષણની પદ્ધતિમાં દેખાઇ આવતી ખામીઓનો વિચાર કરી યોગ્ય સુધારણા કરવી એ આપણા હાથનું કાર્ય છે. આર્યોના કુટુંબ પોષણનો બોજો સ્ત્રીવર્ગના ઉપર નહિ હોવાને લીધે તેઓને અપાતું શિક્ષણ નિર્વાહના સાધન તરીકેનું નહિ પણ તેઓની આધ્યાત્મિક અને માનસિક ઉન્નતિને સારૂજ આપવાનું હોય છે. પ્રાચીન અને અર્વાચીન સ્ત્રીશિક્ષણના હેતુમાં આ મહત્વનો ફરક છે. શું આ ફરકને ધ્યાનમાં રાખી સ્ત્રીશિક્ષણની ખાનગી સંસ્થાઓમાં અપાતા શિક્ષણમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવે છે કે? ના.

કેવળ શિક્ષણનીજ બાબતમાં નહિ પણ સમાજ સુધારણાની દરેક બાબતમાં અન્ય સમાજને લાભકારક નીવડતા માર્ગમાં આપણાથી આગળ જઇ શકાય નહિ. આપણે તો માત્ર આપણા ઋષિ મુનિઓએ હદ બાંધી આપી નક્કી કરેલા માર્ગપરજ જવું હિતકર છે અને એજ માર્ગે આગળ વધવું સમાજને કલ્યાણપ્રદ છે; એવું પૂજ્યપાદ સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદે આપણા સમાજ સુધારકોને પોતાની અધિકારયુક્ત વાણીથી બાપોકાર જાહેર કર્યું છે. સ્વામીજી કહે છે કે "જે કાર્યની દિશાઓ પરકીય સમાજે પોતાની ઇચ્છાનુસારે નક્કી કરી આપી હોય તે દિશામાં જવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવો એ વ્યર્થ છે. એ પ્રયત્ન અશક્ય છે. ભલેને આપણને અનેક પ્રકારની અનુકૂળતાઓ આપી રાજી રાખવામાં આવે છતાં આપણને બીજા રાષ્ટ્રના જેવો આકાર આપી શકાય તેમ નથી. માટેજ આ પ્રયત્ન અશક્ય છે, અને પરમેશ્વરનો એ મોટો ઉપકાર છે. હું અન્ય સમાજની સંસ્થાઓને દોષ આપતો નથી. તેઓને તે સંસ્થાઓ કલ્યાણકારકજ છે, પણ જે તેઓને અમૃતતુલ્ય હોય છે તે કદાચિત આપણને વિષરૂપ હોઇ શકે. આપણે શીખવાનો પ્રથમ પાઠ તે આ છે. તેઓની વિદ્યમાન પદ્ધતિ આપણા કરતાં ભિન્ન એવી પરંપરા, તેઓની સંસ્થાઓ અને તેઓના શાસ્ત્રોમાંથી નિર્માણ થએલી છે. આપણી પરંપરા જુદી છે. હજારો વર્ષનાં કર્મો આપણી પાછળ છે. એવી સ્થિતિમાં આપણા સ્વાભાવિક અને પૂર્વ પરિચિત માર્ગેજ આપણાથી જઈ શકાય એ ખુલ્લું છે, અને એમજ કરવું આપણને પ્રાપ્ત છે. તેમજ ઇષ્ટ પણ છે."

સ્વામીજીના આ ઉપદેશ પ્રમાણે શું સ્ત્રીશિક્ષણની બાબતમાં સાવચેતી લેવામાં આવે છે? અમો કહીએ છીએ કે ના. તેવી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી અને આ બાબતની દિશાભૂલ કાયમ રહે છે. એ બીના આપણા સમાજની દૃષ્ટિ આગળ લાવવાને માટેજ અમોએ આ લેખ લખ્યો નથી. કારણ અમો તમામો જોનારા તટસ્થ નથી પણ બધા એકજ "ટીટેનિક બોટ"ના ઉતારૂ છીએ. સ્ત્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓ આ આગબોટના કર્ણધાર–સુકાની

છે. ટીટેનીક અજસ્ર છે, ઉદ્ધામાં છેલ્લી ઢબની છે, જલનિરોધક છે એવું સમજીને તેના સુકાનીઓએ ખડક વગેરેના ભયથી બેફીકર નહિ રહેવું જોઇએ એવો ઇસારો આપવાના હેતુથીજ આ લેખ લખ્યો છે. કર્ણધારની દિશાભૂલ થઈ તે ભળતાજ માર્ગમાં આગળ વધે જાય છે એવી ઉતારૂઓની ખાત્રી થયા પછી એ બાબત તેને સાવધ કરવો એ દક્ષ ઉતારૂનું કર્તવ્ય છે, એમ અમો માનીએ છીએ. અને આ કર્તવ્ય તરફ નજર રાખીનેજ અમો આ ઇસારો આપીએ છીએ. કારણ કે જો દૈવવશાત્ કદાચિત કર્ણધારની નિષ્કાળજીથી ખોટ ખડકની સાથે અફળાઇ પડે તો તેમાં માત્ર કર્ણધારનોજ નાશ ન થતાં તેની સાથેના અમો અને બીજા કરોડો ઉતારૂનો નાશ થાય તેમ છે. સમાજનું કલ્યાણ થાય એજ અમારી ઇચ્છા છે, અને એટલાજ માટે અમોને ભૂલભરેલા જણાતા વિચારો અને કાર્યો સમાજ આગળ રજુ કરવાની અમોએ તક લીધી છે.

સ્ત્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓને રૂચે યા ન રૂચે, પણ અમો કહેવાની જરૂર ધારીએ છીએ કે સ્ત્રીશિક્ષણની બાબતમાં આપણી દિશાભૂલજ થાય છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી.

જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારો-તેનાં કારણો, અટકાવ અને ઉપાયો.

(લખનારઃ—H. M. V.)

જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારોની ફરીયાદ હાલમાં વધતી જાય છે. એ રોગના મૂળ સ્વરૂપ અને કારણો સંબંધી ખરી બાબતથી ઘણાઓ અજ્ઞાત છે. અને તેના અટકાવ તથા ઉપાયો માટે પણ ઘણે અંશે ઉલટે માર્ગે કામ લેવામાં આવે છે જેથી એવા પ્રકારનાં દરદો જનસમાજમાં વધતાં જાય છે. ઘણાઓ અસહ્ય પ્રકારની તીક્ષ્ણ વેદના—દુઃખ અને અશક્તિથી રિબાઇ પીડા ભોગવતાં હોય છે.

એવા પ્રકારના વિકારો અથવા રોગો સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્ને જાતિમાં તેનાં ચિન્હો, સ્વરૂપ, વેદના, પરિણામ, પ્રકાર વગેરેને લઇને જુદાં જુદાં નામો ધરાવે છે. જેવાં કે સ્વપ્નાવસ્થા, વીર્યવિકાર, ધાતુપાત, વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહ અથવા પરમો, બદ, ચાંદી, ટાંકી, ઉપદંશ, ગરમી, શ્વેતપ્રદર, લોહીવા, રક્તપ્રદર વગેરે. એ રોગના એવી રીતના જુદા જુદા પ્રકારો અને ચિન્હનું વર્ણન આ સ્થાને હાલમાં અગત્યનું થઇ પડતું નથી. કારણ એ બધા રોગ ઉત્પન્ન થવાનું એક મુખ્ય અને ખરૂં કારણ શરીરમાં અને જનનેંદ્રિયને લગતા ભાગોમાં કેટલાંક કારણોને લઇને વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા મલ-કચરો—કે ઝેર લાગુ પડવા, દાખલ થવા કે ઉત્પન્ન થવાનું છે. અને તે બીનજરૂરી, દુષીત કે રોગ ઉત્પાદક ઝેરરૂપ થઇ પડતા પ્રવાહી કે ઘટ કે વાયુના રૂપમાં સંચિત થયેલા પદાર્થને શરીરની બહાર અનેક રૂપમાં કાઢી નાંખવાને શરીર અથવા શરીરમાં વસ્તી ધરાવતી જીવનશક્તિ જે કાર્ય કે પ્રયત્ન કરે છે તેથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી છે, કે જે સ્થિતિમાં લોહી પોતામાં આમેજ થએલું એટલે શરીરમાંનું ઝેર કે દુષીત દ્રવ્ય સાફ કરવાનો પૂર પ્રયત્ન રૂધિરાભિસરણથી કરતું હોય છે. જે ક્રિયાને

અવલંબીને શરીરમાંનું ઝેરરૂપ દ્રવ્ય અનેકરૂપે બહાર નીકળવા લાગે છે અને જુદાં જુદાં ચિન્હ બતાવે છે, અને તે પછી જુદાં જુદાં નામે ઓળખાય છે.

હવે કારણો તપાસતાં એ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ઉપર ટુંકમાં તપાસવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ એક મુખ્ય પરિણામરૂપ કારણ જે કાર્યોને આભારી છે, તે કાર્યો સંખ્યાબંધ છે; અને તે દરેક તપાસવા પુરતી અહિં જગ્યા નથી. ટુંકમાં તે દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં નીચે પ્રમાણે માલુમ પડી આવે છે. અને તે કાર્યો બીજાં કાંઇજ નહિ પણ આ માસિકનાં વિચારવંત સમજુ વાંચકોની જાણબહાર નહિ હોય એવા કુદરતના સાચા, સરળ, કુદરતી કાનુનોનો ભંગ છે. ખાનપાન અથવા આહારવિહાર કે વર્તનમાં સમાએલી ભૂલ કે બેદરકારી છે. આચારવિચાર કે રહેણીકરણીમાં ખામી ભરેલું વર્તન છે. અકુદરતી, કૃત્રિમ જીંદગી ગુજારવા તરફ હદપાર વધતી જતી માનસિકવૃત્તિ અને શારીરિક વલણ છે. સુનીતિ, સુનિયમ અને સુનિશ્ચયના યથાયોગ્ય પાલનમાં પછાતપણું છે. પોતાના ધર્મ તથા ખરાં ધાર્મીક ફરમાનો, કાયદા-કાનુનો અને ક્રિયાઓમાં અશ્રદ્ધાનો વધારો છે. અને પોતાના ધર્મને અનુસરતું જીવન ગુજારવાને લાયક કે તૈયાર બનવાને, ઘટતી અને જરૂરી શારીરિક તથા માનસિક લાયકાત ખીલવવા-કેળવવા-વધારવાની સંભાળ કે કોશેશ નહિ રાખવાનું, કે હોય તો તે અમલમાં મુકવાની નૈતિક શક્તિ નહિ બતાવવાનું વલણ છે. વિચાર, વાણી અને કર્મમાં બીગાડ ભરેલી ભિન્નતા છે.

ખુલ્લી રીતે સ્પષ્ટતાપૂર્વક તપાસતાં જનનેંદ્રિયને લગતાં વિકારોનાં કારણો ઘણાં છે. અને તે જાણ્યા પછી તેવાં નુકસાનકારક માર્ગ કે વર્તનથી પાછા હઠી, નુકસાનકારક ટેવો તજવાની જરૂર છે. અને જેઓ નીરોગી હશે તેઓ એવા પ્રકારના વર્તન અને કુટેવના ભયંકર પરિણામથી વાકેફ થઇ, ચેતવણી મેળવીને, પોતાનું સારૂ વર્તન અને સદ્‌ગુણ ભરેલું સુનીતિમય જીવન તજશે નહિ, એવું વાજબી રીતે ધારવું જોઇએ; અથવા આપણે એવી આશા રાખીશું.

મહાસાગરના પાણી તળે છુપાઇ રહેલાં ખડકો સાથે ભર દરીએ નાવ આથડી પડીને નાશ પામતાં બચે, તે અર્થે ચેતવણીરૂપી દીવાદાંડીની જરૂર છે. અને નહિ કે તેનો જાતિ અનુભવ લેવાને સારૂ તે ખડકો સાથે આથડી પડવાને માટે ત્યાં આપણા નાવને હંકારી લઇ જવું. જેઓ ભૂલ-ચુક કે બેખબરને સબબે તે રસ્તે જઇ ચડ્યા હોય, અને તેનું પરિણામ આપણે જોતા હોઈએ, અથવા તે રસ્તે જઇ ચઢી તેનું દુઃખ વેઠીને જેઓ બચવા પામ્યા હોય, તેમના તરફથી આપણને ચેતવણી આપવામાં આવે, તો તે ચેતવણી કે માર્ગ તરફ આપણા પોતાના સંરક્ષણ અને સુખને ખાતર લક્ષ આપવું એ વાજબી ગણાવું જોઇએ.

ઇંદ્રિયનિગ્રહ—Continence, Self-control, જીતેંદ્રિયપણું, ઇન્દ્રિય સુખ ભોગવવાની ઇચ્છાને હદમાં વશ રાખવાપણું, તજવાથી ઇંદ્રિયોના ગુલામ બનવા જેવી માણસની હાલત થઇ પડે છે. એટલે તે હરેક ઇંદ્રિયો ઉપર જરૂરી ઘટતા પ્રમાણમાં કાબુ રહે તેની સંભાળ કે દરકાર કે વર્તન રાખવામાં આવે તો ઇંદ્રિયોની ભોગ ભોગવવાની વૃત્તિ અને લાલસા ઉપર જય મેળવી શકાય. જે વિના મનુષ્ય જાતનો કેટલોક ભાગ હદ બહાર વિષયાસક્ત બનીને વિષય સુખ ભોગવવા કે મેળવવાનાં વલખાં મારવામાં મજાહ માને છે, પણ ખરી મજાહ સુખ મેળવવા પામતાં નથી. શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ભગવદ્ ગીતામાં સ્પષ્ટ કહે છે કે:—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥ ५: २२ ॥

અર્થાત્ "સ્પર્શજન્ય ભોગો માત્ર દુઃખનેજ જન્મ આપનાર, અને આદિ તથા અંતવાળા હોવાથી, હે કુંતાના પુત્ર અર્જુન, બુદ્ધિમાન સમજુ મનુષ્યો તેમાં સુખને કદી શોધતા નથી."

જાન–શરીર અને ઇંદ્રિયો ઉપર જરૂર પુરતા અંશે કાબુ મેળવવાને, કે તેને પોતાને સ્વાધીન રાખવાને, શક્તિવાન થઇ શકાય તે અર્થે ઘણા પ્રકારની સાવચેતી શરૂઆતથી જ રાખતા રહેવાની જરૂર છે. તેમ નહિ કરવાથી વખત જતાં પોતાની શક્તિ એટલી બધી નબળી પડતી જાય છે કે, બુરી ટેવ ઘર કરી રહે છે અને તે દુષ્ટ ટેવની ગુલામગીરીમાં જીંદગીનો જલદીથી અંત આવે છે. છતાં તે ટેવ છુટતી નથી અને કોઇક વિરલાઓ સત્ય જ્ઞાન તથા સત્સંગ વગેરેના સમાગમથી પોતાની ઇંદ્રિયો અને વાસનાઓ ઉપર જરૂરી અંશે જય મેળવી શકે છે. જ્યારે મોટો ભાગ વખત જતાં એટલો બધો તન, મન અને ધનથ અશક્ત થઈ પડે છે કે, તેને પોતાની મરજી હોય કે નહિ હોય તોપણ પાછળ ઉપર ભોગ ભોગવવાથી એટલે કે હદ બહાર ઇંદ્રિય સુખની લાલસામાં પડવાથી પોતાની મેળે દૂર રહેવુંજ પડે છે. એટલે કહે છે તેમ "અશક્તિમાન ભવેત સાધુ" જેવું થાય છે.

શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રણેની ત્રિપુટી એકત્ર બનવાથી માણસ ગણી શકાય છે. શરીરરૂપી દિવ્ય તનુમંદિરમાં આત્મારૂપી પવિત્ર ઇશ્વરનો અંશ નિવાસસ્થાન કરી રહ્યો છે. જેટલો પવિત્ર ઇશ્વર ગણાય છે, તેથી ઇશ્વરને રહેવાનું તનુમંદિર એટલે શરીર કાંઇ ઓછું પવિત્ર ગણાવું જોઇએ નહિ. અર્થાત જ્યાં સુધી શરીરમાં જીવાત્મા હસ્તી ધરાવે છે, ત્યાં સુધી તો શરીરરૂપી મંદિર–દેવળ કે ઘર પવિત્રજ છે.

પરંતુ જ્યારે અયોગ્ય, બુરા, દુષ્ટ પ્રકારના વિચારો–વચનો અને કર્મો જરૂર રાખવામાં આવે, અને અયોગ્ય પ્રકારના અપવિત્ર ખાનપાનથી તનુમંદિર ટકાવવા કે બાંધવામાં આવે ત્યારે તેવા અપવિત્ર બનેલાં ઘરમાં, પવિત્રતા ટકી શકે નહિ. એટલે દુષ્ટ શક્તિ પોતાનો કાબુ તેવાં શરીર ઉપર જમાવી બેસે છે.

શરીરરૂપી ઇમારતનું બંધારણ જે વસ્તુથી બંધાય છે, તે વસ્તુના સારા કે માઠા ગુણ, દોષ પ્રમાણે તેવા પ્રકારની ઇમારત બનશે. અને તેમાં જેટલા પ્રમાણમાં ખોડ, ખામી, મેલ, ઝેર, કચરો, કાદવ, ગંદકી અને એવી દુષ્ટ વસ્તુઓ અને વાસનાઓ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તે ઘરમાં રહેનાર ઘરધણીને દુઃખ, હેરાનગતિ કે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં રહેવું પડશે.

ત્યારે હવે કહો કે શરીરરૂપી ઇમારત સંપૂર્ણ સારી પવિત્ર નીરોગી હાલતમાં શી રીતે રહી શકે? અને તે ઇમારતના જુદા જુદા ભાગો યાને ઇંદ્રિયો નીરોગી શી રીતે રહી શકે? કે જેમાં જનનેંદ્રિયનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જવાબ પવિત્રાઇ રાખવા–જાળવવાની જરૂર છે કે જે પવિત્રતા Purity—Purification Essential For All નું શિક્ષણ, ફરમાન અથવા કાયદા દુનિયાંના દરેક નામાંકિત ધર્મ સ્થાપકો અને ધર્મ ગુરૂઓ તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે જરથોસ્તી ધર્મના સ્થાપક પેગમ્બર જરથોસ્ત સાહેબ કહે છે કેઃ—

"Purity is for man, next to Life, the greatest good. It is that which is proclaimed by the Law of Mazda as the reward of him who cleanses his own self with good thoughts, words and deeds."

અર્થાત્ શરીર અને મનની પવિત્રાઇ જાળવવી અને જીંદગી પવિત્ર રાખવી એ મનુષ્ય જાત માટે સર્વોત્તમ છે. જેઓ ભલા વિચાર, ભલાં વચન અને ભલાં કૃત્યનો કાયદો, કે જે ઈશ્વર તરફથી જાહેર કરવામાં આવ્યો છે, તેને અવલંબીને પોતાની જાતને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખશે, તે માણસ ઇશ્વરના સર્વોત્તમ આશીર્વાદ યાને બક્ષીસ મેળવશે.

મહાત્મા મનુ કહે છે કેઃ **अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति** શરીર જળ વડે, મન સત્ય વડે, અને આત્મા તપ વડે શુદ્ધ અને પવિત્ર બને છે. The body is cleansed by water, the internal mind is purified by truthfulness, the individual soul by sacred learning and austerities, the intellect by true knowledge." (V. 109–110)

પવિત્ર બાઇબલમાં કહ્યું છે કેઃ Seek you first the Kingdom of God and his Righteousness (Purity) and all these things shall be added unto you." (Matthew VI, 33) Blessed are the pure in heart for they shall see God. (Matthew V., 8).

જગજાહેર વિદુષીબાઈ એનીબીસેન્ટ પોતાના એક પુસ્તક "Man and his Bodies"માં લખે છે કેઃ–"The body is an instrument which is to be refined, to be improved, to be trained, to be moulded in to such a form and made of such constituents as may best fit it to be the instrument on the physical plane for the highest purposes of the man." યાને કે શરીર આ દુનિયામાં કાર્યસાધક સાધન છે, કે જેને સ્વચ્છ કરવાનું–રાખવાનું છે; સુધારવાનું છે; કેળવવાનું છે; તેને એવા રૂપમાં ઘડવાનું છે અને તેનું બંધારણ અથવા આવશ્યક અંગો દેહ, આત્મા, બુદ્ધિ એવી રીતનું બનાવવાનું છે કે આ ખાકી દુનિયામાં મનુષ્ય જાતની જે ઉંચામાં ઉંચી સર્વોત્તમ નેમ કે હેતુઓ છે તે યથાયોગ્ય રીતે પરિપૂર્ણ કરવાને તે ઉત્તમ અને લાયક સાધન બને.

રોગી અને નબળુ શરીર ઘણે અંશે, આ પૃથ્વી ઉપર માત્ર બોજારૂપ નકામુ થઇ પડે છે; અમે જીંદગીનો જે ખરો હેતુ છે, તેનો લેશ માત્ર ભાગ પણ પૂર્ણ કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે; જેથી નીરોગી શરીરની કેટલી ભારે જરૂર છે. તેમાં જનનેંદ્રિયને લગતી ચોક્કસ વિકારી સ્થિતિ અથવા કેટલાક પ્રમેહ, ચાંદી, ગરમી, વિસ્ફોટક વગેરે નામથી ઓળખાતા રોગ, એવા ભયંકર અને ચેપી છે કે ઘણા કમનસીબ મનુષ્યો જેઓ એવા રોગથી પીડાય છે, તેમની સ્થિતિ એવી તો દુઃખી કંગાલ થઇ પડે છે કે, જીવતાં જીવત નર્કમાં પડયા હોય તેવી દયાને પાત્ર બને છે. એવી સ્થિતિ થવામાં અપવિત્ર વર્તણુક, અજ્ઞાનતા, અનીતિ, દુરાચરણ, કુદરતના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોનો ભંગ, વગેરે ઘણાં કારણો હોય છે.

વિષયવાસનાનો દુરૂપયોગ; ઇંદ્રિયોનો દુરૂપયોગ કે અતિ યોગ અથવા હદ બહાર પ્રમાણમાં અવિચારીપણે તે ઇંદ્રિયોના સુખમાં તણાવું; વીર્યસંરક્ષણ તરફ બેદરકારી કે તેના કુદરતી નિયમોનો ભંગ; સાંભળવા, જોવા, ચાખવા, સ્પર્શ કરવા, વગેરે પ્રકારની ઇંદ્રિયોનો દુરૂપયોગ કે અતિ યોગ એ મુખ્ય કારણો છે.

જનનેંદ્રિયને લગતા રોગનો અટકાવ શી રીતે થઈ શકે?

ઉપાય કરતાં અટકાવની અગત્ય કાંઇ ઓછી કરતી નથી, બલકે વધે છે. જેથી એવા પ્રકારના રોગનો અટકાવ કરવાને માટે કેટલીક સામાન્ય સૂચના આવકારદાયક થઇ પડશે.

સ્ત્રી–પુરૂષના સંસારિક વ્યવહાર અને શારીરિક તથા માનસિક સમાગમ અને સંબંધની એક બીજા ઉપર થતી સારી કે માઠી અસરોને લગતું સત્ય જ્ઞાન મેળવવું; અને તેવા પ્રકારનું જ્ઞાન ઘટતી હદ અને મર્યાદાપૂર્વક ફેલાવવામાં ખોટી શરમ અને માન્યતાને આડે આવવા દેવાં જોઇતાં નથી.

એ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં વધારવામાં, ફેલાવવામાં સહાયરૂપ થઇ પડતાં નીચલાં આચરણો, કર્મો, આચારવિચાર, વર્તણુકનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. જેવાં કે વિષયાસક્તપણું; પરસ્ત્રી સમાગમ; વ્યભિચાર; દુરાચારી, કે દુરાચરણી મનુષ્યોની દુષ્ટ સંગત અથવા સોબત; વેશ્યાગમન; અકરાંતીયાપણું અથવા શક્તિ કે ભુખ ઉપરાંત ખાનપાન; ખોરાક તરીકે બીનજરૂરી, નુકસાનકારક, ઓછી અગત્યની વસ્તુઓ જેવી કે, માંસ, મચ્છી, ઇંડાં, શેકેલા, આથેલા, તળેલા, તીખા, ખારા, મીઠા, ખાટા, વિશળા, વાયડા વગેરે ઓછા–વત્તા પ્રમાણમાં નુકસાનકારક થઇ પડતા પદાર્થો; મોડી રાત સુધી ઉજાગરો; રાત્રે નાટક–તમાસા જોવા, સાંભળવા કે ભોગવવા; કામ, ધંધો, રોજગાર વિનાનું નવરૂં કે ભટકતું મન; કૃત્રિમ ઉપાધિ અને હદ ઉપરાંત મોજશોખ ભરેલી જીંદગી; કોઇ પણ પ્રકારની કેફી, માદક, દાહક, ઉત્તેજક, ઝેરી વસ્તુઓનું કોઇ પણ રૂપમાં સેવન કે ઉપયોગ; તરેહવાર પ્રકારનાં કેફી પીણાં અને પદાર્થો; તરેહવાર રૂપમાં ઑલ્કોહલ નામનું ઝેરી તત્વ ધરાવતાં પીણાં; ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, તંબાકુનો કોઇ પણ રૂપે ઉપયોગ; ચા, કૉફી વગેરે બનાવટી, ઉત્તેજક ગરમ પીણાં; સોડા–લેમોનેડ વગેરે ઘણે ભાગે બીનજરૂરી અને નુકસાનકારક ઠંડા પીણાં; વિષયવાસના ઉશ્કેરનારા કામોત્તેજક હેવાલો, વર્ણનો, વાર્તાઓ કે નોવેલોનું વાંચન, મનન કે શ્રવણ; એવા પ્રકારનાં દેખાવો કે બિભત્સક ચિત્રો તરફ નજર કે ધ્યાન; એવા જનનેંદ્રિયના રોગથી પીડાતાં મનુષ્યો સાથેનો શારીરિક સંબંધ; કામોત્તેજક એટલે કે જ્ઞાનતંતુ જાળને કૃત્રિમ રીતે ઉશ્કેરનારાં લોહીની ગતિને વધારનારા ક્ષોભક, દાહક, ગરમ, કેફી અને ઝેરી વસ્તુ કે વસાણાં ધરાવનારાં કહેવાતાં શક્તિ આપનારાં ઔષધો, માત્રાઓ, ગોળીઓ, વસાણાં, પાક, ચાકુતી, સીરપ, પીણાંનો ઉપયોગ; એવી કહેવાતી અજાણી, ભપકા ભરેલાં નામ અને વર્ણનવાળા પેટન્ટ બનાવટો; શક્તિ–લોહી–માંસ વધારવાનો દાવો કરનારી, પુરૂષત્વ અને મર્દાઇ આપનારી દવાઓ જેમાં મોટો ભાગ કેફી અને નકામી વસ્તુઓ હોય છે; બંધકોશ અથવા કબજીયાત કરનાર વસ્તુઓનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ; અથવા ખોરાકની વસ્તુઓ કબજીયાત કરનાર થઇ પડે એવી રીતના તેમાં ફેરફાર કરીને તેનો ખોરાક તરીકે થતો ઉપયોગ; સુધારો અને છુટાપણાને નામે કુધારો અને બંધનરૂપ થઇ પડે એવી રીતની હદ, મર્યાદા વિનાનું સ્વચ્છંદપણે સ્ત્રી તથા પુરૂષ

વચ્ચેનો વ્યવહાર કે વર્તન; પારકી સ્ત્રી સાથે એકાંત સહવાસ; બ્રહ્મચર્યનો ભંગ; બાળલગ્ન; ધાતુવર્ધક, મરદાઇવર્ધક, શક્તિવર્ધક જાહેરખબરો; સ્પર્શ, સ્વાદ, સાંભળવા, સુંઘવા, જોવા, જાણવાના વિષયોનો હદ બહાર ઉપયોગ-મર્યાદા અને નિયમ કે નીતિ રહિત ઉપયોગ. ટુંકમાં ખરી રીતના આહારવિહાર, વિચારઆચાર, રહેણીકરણી, નીતિરીતિ, ધર્મકર્મ, ફરજ ઇત્યાદિ કર્મોથી ઉલટા પ્રકારનું આચરણ.

જનનેંદ્રિયને લગતાં દરદોના ઉપાયો.

"ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે" એ ન્યાયે અનિયમિત અનીતિ ભરેલાં વર્તનથી જે રોગો થાય છે, તે રોગ થયા પછી તેના ઉપાયો માટે જીવતોડ મહેનત કરી, ભારે ભોગ આપવાને તૈયાર બનવું, તેના કરતાં શરૂઆતથીજ રોગ નહિ થાય તેવા પ્રકારનું વર્તન રાખવું એ વધારે ઉત્તમ માર્ગ છે. છતાં ભૂલે-ચુકે કે જાણી જોઇને ભૂલ ભરેલો માર્ગ પકડવાથી દરદો થયાં હોય, તેના ઉપાયો પણ ખોળવામાં આવ્યા છે. જે ઉપાયો તે દરદ થવાનાં કારણ નિર્મૂળ કરવામાં આવે, એટલે કે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહે છે તેમ પથ્ય પાળવામાં આવે તોજ ઘણેભાગે કારગત લાગી શકે છે. અને દરદનાં મૂળ વધુ અને વધુ ઉંડાં ઉતરી ગયાં હોય છે, તો તે ઉપાયો દરદને જડમૂળથી કાઢવાને શક્તિમાન બનતા નથી. ખાસ કરીને એ રોગોમાંના કેટલાક રોગ જે પ્રમેહ, ચાંદી, ટાકી વગેરેથી ઓળખાય છે તે એટલા બધા ઝેરી અને ચેપી હોય છે કે તે ઘણાઓના બાબતમાં કેટલીક વાર જીવલેણ થઇ પડે છે.

દવા-દારૂના કેટલાક નિર્દોષ તથા ઝેરી ઉપાયો છે. કેટલાક નિર્ભય વનસ્પતિ વર્ગના ઉપાયો લોહી સ્વચ્છ કરવા અને શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢવાને અર્થે તથા એ રીતે એવા રોગ નાબુદ કરવાને માટે લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને તેવા વનસ્પતિ વર્ગના કેટલાક નિર્ભય સાદા ઇલાજોમાં ઘણો જોખમ સમાએલો નથી. જ્યારે બીજી કેટલીક ઝેરી વનસ્પતિ તથા ખનિજ વર્ગની ચીજો જેવી કે ધાતુની ભસ્મો, પારો, હરતાલ, સોમલ, મોરથુથુ વગેરેનો ઉપયોગ ઘણો જોખમ ભરેલો થઇ પડે છે. જો કે એવી ઝેરી ચીજોથી કેટલીક વાર તાત્કાલિક શરીરમાંનો રોગ એટલે ઝેર દબાઇ જાય છે, પરંતુ તે પાછો એક વા અનેક રૂપે ઉભળી નીકળે છે, અને પરિણામે શરીરનો જલદીથી અંત આણે છે.

દવા-દારૂને લગતા આયુર્વેદ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા વનસ્પતિ વર્ગના ઘણા નિર્ભય ઇલાજો ઉકાળા, ચૂર્ણ, ચાટણ, ક્વાથ વગેરે રૂપમાં છે. જે લંબાણ થવાના સબબથી આ જગાએ આપ્યા નથી. જેઓ એવા પ્રકારના ઇલાજો ઉપર આધાર રાખવા માંગતા હશે તેઓને બીજા કેટલાક કુદરતી ઇલાજો અને કાયદા-કાનુન જે આરોગ્યસંરક્ષણ અને રોગ-નિવારણ માટે જાણીતા છે, તેનો લાભ લીધા વિના કદી પણ સંતોષકારક પરિણામ મળી શકશે નહિ. બલ્કે આગળ વધી કહી શકાશે કે રોગ જડમૂળથી નાબુદ કરવાને માટે રોગ-નિવારણ તથા આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી ઇલાજો તથા કાયદાઓ વધુ આવકાર-દાયક થઇ પડશે. જેવા કે બાષ્પસ્નાન-સ્ટીમ બાથ; કટિસ્નાન અથવા કુક્ષિસ્નાન-હીપ બાથ; ઉપસ્થમાર્જન વિધિ-ફ્રિકશન સીટીંગ બાથ, આતપસ્નાન એટલે સૂર્યનો તડકો શરીર ઉપર સેવો-સન બાથ; ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ-એર એન્ડ લાઇટ બાથ; અભ્યંતર સ્નાન અથવા ઇન્ટરનલ બાથ Colon Flushing એટલે મોટાં આંતરડાં અથવા મોટા

નળને 'એનીમા' Enema, ડુશ Douche, કાસકેડ Cascade વગેરે પાત્રથી પાણી લઇને ધોવાનો વિધિ; સૂર્યપૂટી જળ, એટલે રંગરસાયનવિદ્યાને આધારે તૈયાર કરેલું પાણી; તથા એ વગેરે કુદરતી રોગોપચારવિદ્યા અથવા શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા હવા, પાણી, પ્રકાશ, તડકો, વિજળી, માટી, કસરત, ખોરાક, આન્દોલનને લગતા જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો એ રોગ મટાડવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાક તદ્દન સાદો અને માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, મસાલા વિનાનો લેવો. એટલે ફળ, ફળાદિ સુકો, લીલો મેવો, જે કુદરતી સ્થિતિમાં રાંધ્યા કે બાફ્યા વિના ખાઇ શકાય તેવો વાપરવો, અનાજમાં ઘઉં, જુવાર, ચોખા, મગ, તુવર, ચણા, વટાણા વગેરેનો ઉપયોગ માફકસર યોગ્ય વિધિએ તૈયાર કરી વાપરવો. વનસ્પતિ–શાકનો ઉપયોગ પણ એજ પ્રમાણે ઘટતી સંભાળ રાખીને કરવો.

બ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યના રક્ષણ તથા જાળવણીને લગતા કુદરતી નિયમોનું પાલન રાખવું. જનનેંદ્રિયને લગતા કોઈ પણ રોગમાં શારીરિક સમાગમમાં સ્ત્રી–પુરૂષે આવવું નહિ. જેથી એકનો રોગ બીજામાં ઉતરે નહિ, અને પ્રજા રોગીષ્ટ, દુર્બળ, નિર્માલ્ય અવતરે નહિ. વિષયવાસના ઉશ્કેરનારૂં વર્તન, વ્યાપાર, વ્યવહાર બંધ રાખવું.

બંધકોશ અથવા કબજીયાત નહિ થાય તેવા પ્રકારની સંભાળ રાખવી. દરરોજ ઝાડાનો ખુલાસો રહેવાની જરૂર છે. વીર્યવિકાર થવામાં બંધકોશ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બંધકોશથી ઘણા પ્રકારના રોગ ઉદ્ભવે છે.

તાત્પર્ય એજ કે, જેમ બીજા હરકોઇ રોગમાં આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી નિયમોના પાલન સાથે સરળ, સાદા, નિર્ભય કુદરતી રોગોપચારની જરૂર છે; તેમ જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારોમાં પણ ખાસ વધુ જરૂર છે. રોગ માત્ર નામે ખરાબ છે, એટલે કોઇ પણ રોગ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી; પરંતુ રોગનો હેતુ સારો ગણાવો જોઇએ. રોગ કોઇ પણ નામ કે ચિહ્નથી ઓળખાતો હોય પરંતુ તેનું દુઃખ એકસરખુંજ છે. દરેક રોગનાં કારણો હોય છે. ખરેજ કેટલીક વાર કેટલાક રોગ અટકાવવાને આપણે અશક્ત થઇ પડીએ છીએ; પરંતુ મોટેભાગે ઘણા રોગ આપણી ભૂલ કે બેદરકારીનુંજ પરિણામ હોય છે, અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે પરિણામ આવવુંજ જોઇએ.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગતવર્ષના પૃષ્ટ ૪૨૪ થી.)

ગંધકભસ્મ કરવાની વિધિ—આમલસારો ગંધક તોલા ૫ લઇને ત્રણ દિવસ સુધી ધોળી બકરીના દુધમાં પલાળી રાખી તે પછી ચોથા દિવસે કઢાઇમાં બકરીનું દુધ શેર ત્રણ નાંખી તેમાં ગંધક મુકી દુધ ઉકાળવું. આંચ આંબાના લાકડાની આપવી, કિંવા ખાવળના લાકડાની આપવી. જ્યારે અર્ધો અર્ધ દુધ બળી જાય ત્યારે ગંધક સહિતનું દુધ નીચે ઉતારી લેવું અને ગંધક કાઢી લેવો. ફરી બીજા દુધમાં ઉકાળવો ને અર્ધું દુધ બળે ઉતારી લેવો. એ પ્રમાણે પાંચ વખત કરવું. પાંચમીવારનું દુધ રહેવા દઇને એક માટીના વાસણમાં રેડવું.

અને તેમાં ગંધક મુકવો પછી તે વાસણનો સંપુટ કરવો. પછી હાથપુર ખાડો ખોદી વંગડાઉ છાણાંની ભઠ્ઠીમાં મુકી દેવો. ભઠ્ઠી ટાઢી પડેથી સંપુટ કાઢી લેવો તો સફેદ ભસ્મ થશે. ખડી માફક થએલો હશે તે બહુ રોગો ઉપર આપી શકાય છે. રાજરોગ એનાથી નાશ થાય છે.

ચાંદીભસ્મ કરવાની વિધિ—ચાંદીનું પતરૂ એક રૂપિયાભારનું લઈ તેને કડાઇમાં મુકી તેમાં કુવારનો રસ નાંખી ધીમે તાપે બળવા દેવો પછી કાઢી લેવું. એમ સાત વખત કરવું. પછી કુંવારનાં ગર્ભની લુગદી ને રસમાં રૂપાના પતરાને મુકી ગજપુટ આપવું તેથી ચાંદીભસ્મ થશે.

હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ—લીંડીપીપર, પીંપલીમૂળ, કાળાંમરી, ખોરાસાની અજમો, સંચળ, હરડેદળ, હીમજ, ફુલાવેલી હીંગ, એ સમભાગ લઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું.

સરસ્વતી ચૂર્ણ—અકલકરો, કુલીંજન, લવીંગ, વાંસકપુર, સુંઠ, બ્રાહ્મી, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ, ચિત્રક, એ સર્વે વસ્તુ સમભાગ લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેને બ્રાહ્મીના રસની ભાવના આપવી.

પાચક ચૂર્ણ—લીંડીપીંપર, પીંપળીમૂળ, કાળાંમરી, સુંઠ, સીંધવખાર, સર્વે ચીજો સમભાગ લઇ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું.

ધાતુપુષ્ટિની ફાકી—ધોળીમુસળી, કાળીમુસળી, સુરકમુસળી, નારંગી, એ સરખે ભાગે લેવી. ઇલાયચી, જાયફળ, એ અર્ધાભાગે લેવાં, એ બધી ચીજોને વાટીને એક રસ કરવી, એ બધી દવાના વજનના નીમે ભાગે ખડી સાકર મેળવવી. આ દવામાંથી ચાર આની ભાર દવા દુધ અચ્છેર સાથે ફાકવી તેથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

બીજી રીત—કેસર, ઇલાયચી, રૂમી મસ્તકી, એ સર્વે સમભાગ લેઇ બારીક કરી રાખવું, તેની ફાકી યોગ્ય પ્રમાણે દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

ત્રીજી રીત—છુવારી ખારેકની મીંજ, કાળીમુસળી, ધાણા, ખોરાસાની અજમો, ઇલાયચી એ બધી ચીજો સરખા ભાગે લઇને ઝીણી વસ્ત્રગાળ કરી ઘુંટી રાખવી. તેની ફાકી દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

વહેતી ધાતુ બંધ કરવાની ફાકી—અકરોર અખોડ, કાળીમુસળી, આંબાના ઝાડની અંતરછાલ, સર્વ સમભાગ લઇ ખાંડી સાકર સાથે ફાકવાથી વહેતી ધાતુ બંધ થાય છે.

મુખમાંની ચાંદીઓ મટાડવાની દવા—મોરથુથુ, કાળાંમરી, હીરાદખણ, સોનાગેરૂ, એ સર્વે સમભાગ લેવાં, તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. એ દવા ચાંદી ઉપર ભભરાવી કે દબાવી મોં ગળતું રાખવાથી ચાંદી મટે છે.

પુરૂષની તજાગરમી અને સ્ત્રીઓના રતવાની દવા—મેંદી, ખસના વાળા, મુળહટી (જેઠીમધ) વરીયાલી, ધાણા, અનારનાં ફુલ, અજ્મેદનાં ફુલ, કાળી મુસળી, ઉનાબ, એ સર્વે સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી તે સર્વ દવાના વજનથી નીમે વજનની ખડીસાકર તેમાં મેળવી તેની ફાકી કરવી. તેના ઉપર સાકરનું શરબત અગર દુધ પીવું.

વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની વિધિ—વરકી હરતાળ પહેલા નંબરની પાંચ તોલા લઇને દેશી આકડાના દુધમાં અગીયાર દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવી, પછી બારમા દિવસે કુંવારના પાઠાનો ગર્ભ પાંચશેર પાકો લઇને તેમાંથી અઢીશેર પાકો માટીની હાંડીમાં ભરી

પેલી હરતાલ વચમાં મુકવી, તેના ઉપર બાકીનો ગર્ભ મુકવો. ઢાંકીને સંપુટ કરીને ક્રમરપુર જંગલી, છાણાંની ભઠ્ઠીમાં સળગાવવું. જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે કાઢી લેવી. હરતાળ સફેદ થશે. એ હરતાલ છત્રીસ રોગ ઉપર ચાલી શકે છે.

વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની બીજી રીત—તાંજલજાની ભાજીના રસમાં હરતાલનો એક ગોળો બની જાય ત્યાં સુધી ખરલ કરવો. પછી તે ગોળાને છાંયડે સુકવવો. અંઘાડીનાં લાકડાં બાળી તેની રાખ હરતાલ પાંચ તોલા હોય તો એક શેર ખાખ પાકી લેવી. પછી એમાંની અરધી ખાખ એક માટીના વાસણમાં મુકી ઉપર ખરલ કરેલી હરતાલનો ગોળો મુકવો. તેના ઉપર બાકી રહેલી અરધી ખાખ દબાવવી. પછી પેલા વાસણને બંધબેસતું ઢાંકણું મુકી તેનો સંપુટ કરવો. તેના ઉપર કપડમાટી બરાબર કરી સુકાવા દેવું. પછી એ સંપુટને અડાયા છાણાનો ગજપુટ આપવો. ટાઢી પડેથી સંપુટ ઉઘાડી જોતાં સફેદ ખડી જેવી ભસ્મ જણાશે. એ ભસ્મને યોગ્ય અનુપાનથી આપવી.

વરકીહરતાલની ભસ્મ કરવાનો ત્રીજો વિધિ—પાંચ તોલા વરકી હરતાલ લઇને અંઘાડીના પાનના રસમાં બે દિવસ સુધી ખરલ કરવો, ત્યાર પછી બે દિવસ સુધી કુંવારના પાઠાના ગર્ભમાં ખરલ કરવો, જ્યારે તેનો ગોળો બની જાય ત્યારે પીપલાના ઝાડની છાલની રાખ શેર ૧ સંપુટમાં નીચે મુકી ઉપર પેલી હરતાલનો ગોળો મુકવો. તે ઉપર બાકી રહેલી પીપલાના છોડાની રાખ શેર ૧ દબાવવી. પછી તે વસાણુનો સંપુટ કરવો; કપડમાટી કરી સુકવવો અને તેને ગજપુટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગશીત થયે કાઢી લઇ જોતાં ખડી જેવી સફેદ ભસ્મ થએલી જણાશે. આ હરતાલ ભસ્મ મૂત્રકૃચ્છ, શીત, ગાંઠીયો વાયુ, પિત્તકમળી, બંધકોશ, મલાવરોધ, એ બધા રોગો ઉપર અસર કરે છે.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની વિધિ—તેલીયા કંદનાં પાંદડાં ત્રણ તોલા લઇને એક તોલા કાળા સોમલનો કાંકરો એ પાંદડાંમાં મુકી તેનો ગોળો કરવો, અને કપડમાટી કરીને દશ શેર છાણાના ટુકડામાં વચ્ચે મુકી ભઠ્ઠી સળગાવવી, જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે અંદરથી સોમલ કાઢી લેવો. સોમલનો રંગ સફેદ ખડી જેવો થઇ જશે. અર્ધાંગ વાયુ, ગાંઠીઓ વાયુ, શીતાંગ વાયુ, લોહીવિકાર, સોજો, ગળતીનો રોગ, પિત્તકમળીનો રોગ, ઇત્યાદિ રોગો આ સોમલની ભસ્મથી મટે છે.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની બીજી રીત—આંગળીયા ખરસાંડીના દુધના પ્રથમ ચાર તોલા સોમલને બાવળના લાકડાના કોયલાના અગ્નિ ઉપર ગરમ કરી ડુબાવવો. એ પ્રમાણે એકવીસ પુટ દેવા. પછી માટીના વાસણમાં એક શેર અંઘાડીના લાકડાની રાખ નીચે મુકી વચ્ચે સોમલ મુકવો. તેના ઉપર ફરી શેર રાખ દબાવી સંપુટ કરવો. તેને કપડમાટી કરી સુકવી અડાયાં છાણાંનો ગજપુટ આપવો. ટાઢુ પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી જોતાં સફેદ ખડી જેવો થએલો જણાશે. આ સોમલની ભસ્મ ઉધરસ, દમ, ધાતુવિકાર, શરીરપુષ્ટિ ઉપર ચાલે છે. લોહીને હિંગળોક માફક બનાવે છે. સંતતિ ન થતી હોય તો તેને સંતતિ થાય છે અને જન્મેલું છોકરૂં બળવાન અને ખૂબસુરત થાય છે. ઉપરના વ્યાધિ સિવાય ઘણાં દરદ ઉપર કામ આવે છે.*

---

* સોમલને દેવતા ઉપર તપાવી બોળવા ગ્રંથમાં લખેલું છે; પરંતુ સોમલની ધુણી લાગવાથી આંખને નુકસાન થાય છે, એમ વિદ્વાન લોકોનો મત છે માટે પ્રયોગ વિચારીને કરવાનો છે.
તંત્રી.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની ત્રીજી રીત—ભુરા કોળાનું પાણી શેર ૨ કાઢીને માટીના વાસણમાં અગર કાચ કે પથ્થરના વાસણમાં નાંખીને ખાદીના કોરા કપડામાં પાંચ તોલા સોમલ પોટલી માફક બાંધીને પેલા પાણીમાં પોટલી લટકતી તળીએ ન અડે તેમ બાંધી સાત દિવસ લટકતી રહેવા દેવી. આઠમા દિવસે કાઢી પછી તાંદળજાની ભાજીના પક્કા પોણોશેર રસમાં પાંચ દિવસ લટકતી રાખવી, અને પોટલી રસ સહિત માટીના સંપુટમાં મુકી, મલમલના કપડાથી કપડમાટી કરવું, અને ઉપર ચીકણી માટી લપેટવી. જંગલી છાણની દોઢ ફુટ ભઠ્ઠીમાં સંપુટ વચમાં મુકી અગ્નિપુટ આપવો. ભઠ્ઠી ટાઢી પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી લેવો, સફેદ ખડી માફક થઇ જશે. એ સોમલ ભસ્મ બળહીનતા, ગળતીનો રોગ, ગાંઠીઓ વાયુ, અર્ધાંગ વાયુ, કંપ અને યકૃતની વૃદ્ધિ, તાપ, તલ્લી વગેરે રોગો ઉપર અપાય છે. ખાનપાન વિધિ આગળ લખવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

श्री शंकराचार्य कृत हस्तामलकस्तोत्रम्.

(અનુવાદક-પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—પરસોડા.)

હરિગીત.

તૂં કોણ છે? હે શિષ્ય! ને તૂં ક્યાંજ ચાલ્યો જાય છે,
તુજ નામ શું? તુજ આવવું ક્યાંથી અધુના થાય છે;
હે બાલ! ઉત્તર આપ! આ મુજ પ્રશ્ન સુંદર સાંભળી,
મુજ કારણે તૂં હાલમાં પ્રીતિ વધારે છે ભલી. ૧

શિષ્ય કહે છેઃ—માનવ નથી કે યક્ષ હૂં કે દેવ કોઇક હૂં નથી,
બ્રાહ્મણ નથી ક્ષત્રિય નથી હું વૈશ્ય શૂદ્ર કદી નથી;
હું બ્રહ્મચારી વાનપ્રસ્થક, ભિક્ષુ ઘરબારી નથી,
નિજ બોધરૂપ મહાન હૂં આનન્દનો અર્ણવ અતિ. ૨

નયનાદિની પ્રવૃત્તિમાં મન તત્વ જેમ નિમિત્ત છે,
ઘટ—મઠ વિષે આકાશ આ જેવી રિતેજ નિમિત્ત છે;
જન લોકની ચેષ્ટા વિષે રવિ જેવી રીત નિમિત્ત છે,
મુજ રૂપ તેમજ આત્મ તે બ્રહ્માણ્ડ કેરૂં નિમિત્ત છે. ૩

અગ્નિ વિષે જ્યમ ઉષ્ણતા ત્યમ જ્ઞાન મુજમાં સર્વદા,
મન ચક્ષુ આદિક ઇન્દ્રિયો જ્ઞાનાત્મરૂપક છે તથા;
નિષ્કંપ છે પોતે છતાં જેને લઇ જગ હાલતું,
તે નિત્ય જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા—તત્વ—કેવળ—સત્ય હૂં. ૪

આભાસ મુખનો દર્પણે જેવી રીતે દેખાય છે,
પણ ભિન્ન તે આનન[1] થકી નથી એમ અવલોકાય છે;
આભાસ આત્મ સ્વરૂપનો બુદ્ધિ વિષે જીવ થાય છે,
તે આત્મતત્વ મહાન મુજ સદ્રૂપ સદા સોહાય છે. ૫

૧ મુખ.

દર્પણ તણાજ અભાવમાં આભાસ ઉડી જાય છે,
તે એક કેવળ દેહીનું મુખડું વિમળ વિલસાય છે;
બુદ્ધિ તથા લય પામતાં અવશેષ જે દર્શાય છે,
તે આત્મ તત્વ મહાન મ્હારૂં સર્વદા સોહાય છે. ૬
જે બ્રહ્મ તત્વ મનસ્ તથા નયનાદિકોથી વિયુક્ત છે,
અધ્યાસથી ઇન્દ્રિયરૂપે ભાસી રહ્યું તદ્રૂપ છે;
મનચક્ષુથી વાસ્તવતયા ચૈતન્યદેવ અગમ્ય છે,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારૂં મધૂર સ્વરૂપ છે. ૭
જે એક છે જે શુદ્ધ છે શાન્ત સ્વયં સુપ્રકાશ છે,
જૂદી જૂદી બુદ્ધિ વિષે ભિન્ન સ્વરૂપ વિકાસ છે;
જૂદાં જૂદાં પાત્રો વિષે દેખાય પણ રવિ એક છે,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારૂં મધર સ્વરૂપ છે. ૮
લાખો હજારો નેત્રને રવિ એક સાથ પ્રકાશતો,
એમજ અનન્તાં હૃદયને હરિ એક એવ વિકાસતો;
જેનાવડે આ સર્વ પણ નહિ સૌ વડે એ તત્વ છે,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હારૂં મધૂર સ્વરૂપ છે. ૯
જેવું રવિથી વિશ્વ આ ઔજસ્ ભરેલું થાય છે,
રવિ ઉદયથી અન્ધત્વ સૌ સહજેજ ઉડી જાય છે;
જેના પ્રકાશપણાવડે આ વિશ્વ તંત્ર પ્રકાશતું,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું એક અક્ષય આત્મ છું. ૧૦
જલ લહરિમાં રવિ એક પણ ઝાઝા રૂપે ભાસી રહે,
ને સ્થીર જળમાં એકરૂપે સૂર્યને દ્રષ્ટા લહે;
ચલ ઇન્દ્રિયે ચલરૂપ છે નિશ્ચલ વિષે નિશ્ચલ સદા,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું આત્મ સુન્દર સર્વથા. ૧૧
વાદળ વડે ઢાંકેલ દ્રગ્ નહિ સૂર્યને નિર્ખી શકે,
યાતો પ્રભાહિન સૂર્ય છે એવું અવશ્યે પારખે;
અજ્ઞાનના પડદાવડે અજ્ઞાનિને નવ કળ પડે,
તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું ગુરુ! આપ ઉપદેશો વડે. ૧૨
સહુ વસ્તુમાં વ્યાપ્યા છતાં સ્પર્શે ન જેને વસ્તુઓ,
ધન ધામ આમ સમગ્રમાં આકાશ છે વ્યાપ્યું જુઓ!
વ્યાપ્યું તથા સુજરૂપ પણ નિર્લેપ છું આત્માપણે,
હું નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું બ્રહ્મસ્વરૂપ સુધાવડે. ૧૩
નોખા મણી વિલસાય પણ કાન્તિ તદાંતો એક છે,
આત્મા જુદા દેખાય પણ ત્યાં આત્મવસ્તુ એક છે;
જળભેદથી શશિકિરણમાં ભેદત્વ નજરો સ્પર્શતી,
એમજ ઉપાધી ભેદથી પ્રભુમાં જુદાઈ દર્શતી. ૧૪

श्री गोदावरी लहरी.

(લેખકઃ—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

अथ मङ्गलम्.

यस्माज्जातं जगत्सर्व्वं यस्मिन्नेव विलीयते ।
येनेदं धार्य्यते सर्व्वं तस्मै ज्ञानात्मने नमः ॥

अन्वयार्थः—**यस्मात्** જે પરમાત્માથી **सर्व्वं** આ સમગ્ર **जगत्** જગત **जातं** ઉત્પન્ન થયું (**च**=અને) **यस्मिन्** જે પરમાત્મામાં **एव** જ **विलियते** લય પામે છે. **येन** જે પરમાત્માયે **सर्व्वं** વિશ્વ **धार्यते** (પોતામાં) ધારણ કરાય છે. **तस्मै** તે **ज्ञानात्मने** જ્ઞાન સ્વરૂપ પરમાત્માને **नमः** નમસ્કાર.

ભાવાર્થ—જે પરમાત્માથી આ વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું, જે પરમાત્મામાંજ પાછું લય પામે છે, જે પ્રભુ સમગ્ર જગતને પોતામાં ધારણ કરી રાખે છે, તેવા જ્ઞાનૈક સ્વરૂપ પરમાત્માને નમસ્કાર હો !

अखंडं चिन्मात्रं निरुपमसुखं प्रत्यगभयम् ।
स्वतःशुद्धं बुद्धं विगलितभवं सत्यमनघम् ॥
यदद्वैतं ब्रह्मामृतमिह तदप्यात्मवपुपाऽऽ-
दिशन्मांगोदे तेऽवतु लहरिलावण्यमनिशम् ॥ १ ॥

अन्वयार्थः—**अखंडं** ખંડિત સ્વભાવ વિનાનું, **चिन्मात्रं** જ્ઞાનરૂપ પ્રકાશવાન્, **निरुपम सुखं** સર્વ ઉપમાયોથી રહિત સુખવાળું-**प्रत्यग्** દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માત્રથીજ સંકુચિત પ્રકાશ સમાન ભાસતું-**अभयं** ભયરહિત, **स्वतः** પોતે **शुद्धं** વિકારરહિત, **बुद्धं** સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ, **विगलितभवं** જન્મ મરણ રહિત, **सत्यं** ત્રિકાળ અબાધિત, **अनघं** પાપરહિત એવું **यत्** જે **अद्वैतं** એક-**ब्रह्मामृतं** બ્રહ્મસ્વરૂપ અમૃત, **तत्** તેને **अपि** પણ **आत्मवपुपा** પોતાના સ્વરૂપ વડે **आदिशन्** ઉપદેશ આપતું, હે **गोदे** હે ગોદાવરિ ! તે ત્હારૂં **लहरि लावण्य** લહરિઓનું લાવણ્ય **मां**-મારૂં **अनिशं** રાત્રિ દિવસ **अवतु** રક્ષણ કરો.

ભાવાર્થ—અસ્ખલિત સ્વભાવવાળું-જ્ઞાનસ્વરૂપ-સર્વે ઉપમાઓથી રહિત સુખવાળું, દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માત્રથી સંકુચિત પ્રકાશ સરખું જણાતું, અભય-પોતે શુદ્ધ-સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ-જન્મ મરણ વિનાનું-સત્ય-નિષ્પાપ એવું હે ગોદાવરિ ! જે અદ્વૈત બ્રહ્મામૃતને પોતાના સ્વરૂપ વડે ઉપદેશ આપતું ત્હારૂં લહરિઓનું લાવણ્ય તે, મ્હારૂં સદા રક્ષણ કરો.

વિવેચન—જેમ મૂર્તિઓને અમુક દેવ સ્વરૂપ મનાય છે, તેમ શ્રી ગોદાવરિને કવિરાજે બ્રહ્મસ્વરૂપ માની પ્રાર્થના કરી છે અને લહરિ લાવણ્યમય પ્રવાહને બ્રહ્મના સાથે સરખાવ્યો છે. જેમ બ્રહ્મ અખંડ સ્વરૂપ છે એમ લહરિઓ પણ રાત્રિ દિવસ એક પછી એક એમ નીકળ્યા કરે છે,

જેમ બ્રહ્મજ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રકાશમાન્ છે, તેમ ગોદાવરિનું જળ સ્વપ્રકાશમાન છે. બ્રહ્મ જેમ નિરૂપમ સુખવાળું છે એમ તૃપાતુરને આ જળ પણ નિરવધિ સુખ આપનાર છે. જેમ જીવરૂપ બ્રહ્મનો એક દેશ અવિદ્યારૂપ આવરણથી ઢંકાય છે એમ સેવાળ અગર ઉપર પડતાં વૃક્ષનાં પુષ્પ પત્રાદિથી ગોદાવરિના કાંઠાના કોઇ ભાગ પણ આચ્છાદિત જણાય છે. બ્રહ્મ જેમ અભય છે, એમ પરમાણુ રૂપે જળ પણ સ્વયં અવિનાશી રૂપે છે. બ્રહ્મ જેમ સ્વતઃ શુદ્ધ છે, તેમ જળ પણ સ્વયં શુદ્ધ છે. જેમ બ્રહ્મ સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ છે, તેમ જળદેવ પણ પોતાથી પોતે પ્રકાસે છે. બ્રહ્મમાં જેમ જન્મમરણભાવ નથી, તેમ ગોદાવરિના જળમાં પણ ઉત્પન્ન થવું તથા નાશ થવું એ ભાવ નથી, કારણ કે જે પરમાણુ રૂપે છે એજ રૂપે છેજ. બ્રહ્મ સત્ય સ્વરૂપ છે, તેમ જળ પણ પ્રત્યક્ષ તથા સત્ય સ્વરૂપ છે. જેમ પાપરહિત બ્રહ્મ છે એમ ઋષિ મુનિઓએ સેવિત આ નદી પણ પાપરહિત છે.

ગોદાવરિ પોતાના પ્રવાહથી બ્રહ્મના આટલા ગુણ સૂચન કરે છે. એટલા માટે કવિએ કલ્પના કરી છે કે જાણે "મ્હને બ્રહ્મોપદેશ કરતી હોય નહિ ?"

કોઇ કહે કે જડ પદાર્થને બ્રહ્મ સ્વરૂપે વર્ણવ્યો એ કવિની ભૂલ છે. જડને પ્રભુને સ્વરૂપે વર્ણાવિજ નહિ. ઉત્તરમાં એમ છે કે ગીતામાં લખ્યું છે કે **ॐ इत्येकाक्षरंब्रह्म** ॐકાર એ એક અક્ષરવાળું બ્રહ્મ છે. એનું જે સ્મરણ કરે છે ઉચ્ચાર કરે છે તે મારૂંજ સ્મરણ તથા મારોજ ઉચ્ચાર કરે છે. જો કે શબ્દ એ આકાશ તત્વની તન્માત્રા છે. આકાશ તથા શબ્દ માયાનોજ પરિવાર છે. અતઃ શબ્દ જડ છે. શાસ્ત્રકારોએ ॐકાર શબ્દ જડ છતાં–તેને શબ્દદ્વારા પરમાત્માને ઓળખવાનું સૂચવ્યું છે એમ મહાત્માઓએ મૂર્તિદ્વારા તથા ગંગા–ગોદાવરિ આદિ પવિત્ર નદિઓ દ્વારા પ્રભુને ઓળખવાનું સૂચવ્યું છે.

શક્તિવાળા કરતાં શક્તિ ભિન્ન રહેતી નથી એમ પ્રભુનો મહિમા પ્રભુથી ભિન્ન નથી. સૂર્ય, ચન્દ્ર, નદી, નાળાં, પર્વત–આ બધું પ્રભુનોજ મહિમા છે. માટે પ્રભુના મહિમાને પ્રભુ સ્વરૂપે વર્ણવવો એ અયોગ્ય કહેવાય નહિ. અનેક ચમત્કૃતિ પૂરિત વિશ્વ વિના પ્રભુનો મહિમા શી રીતે જાણી શકાય ? એટલા માટે વેદના મહાવાક્યમાં કહ્યું છે કે **सर्वं खल्विदंब्रह्म** આ બધું વિશ્વ–બ્રહ્માણ્ડ પ્રભુનો મહિમા હોવાથી પ્રભુ સ્વરૂપજ છે. વળી **तस्य सर्वमिदं विभाति** પ્રભુના પ્રકાશથીજ આ બધું પ્રકાશીત છે. શ્રી ગીતામાં પણ **यच्चन्द्रमसियच्चाग्नौ तत्तेजोविद्धिमामकं** સૂર્ય ચન્દ્રમાં જે તેજ છે તે હે અર્જુન ! પ્રભુ કહે છે કે મ્હારૂંજ તેજ જાણ. હવે સૂર્યને સૂર્યના પ્રકાશ બદલે નમસ્કાર કરીએ તે પ્રભુનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. ચન્દ્રને ચન્દ્રના પ્રકાશ બદલે નમસ્કાર કરીએ તે નમસ્કાર પરમાત્માને કર્યો કહેવાય. જે પ્રભુની શક્તિથી, જે પ્રભુના મહિમાથી, શ્રી ગોદાવરિ વહન કરી રહી છે તેને નમસ્કાર તે પરમાત્માનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. એમ ગોદાવરિ પ્રભુના મહિમા સ્વરૂપ હોવાથી ગોદાવરીને પરમાત્મ સ્વરૂપ કહીજે શકાય. અતઃ "**आत्मवपुषा**" પોતાના પ્રવાહ શરીરવડે, તું મ્હને બ્રહ્મનો ઉપદેશ આપે છે એમ કીધું તે પૂર્ણ યથાર્થ છેજ.

શ્લોકનું વૃત્ત–શિખરિણી છે.

(અપૂર્ણ.)

સટીક કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૯ ના પૃષ્ઠ ૪૨૯ થી.)

(ક્વાથ ક્યારે આપવો ?)

પાચન ક્વાથ રાત્રિકેં દીજે, શમન ક્વાથ પ્રાતહકેં પીજે;
દીપન ક્વાથ દૈના અધરાતી, તર્પણ ભેદન પીયો ચહાતી. ૧૬૮

મોહન ક્લેદન પ્રાત પિવૈયા, પાચન પ્રથમ દુપ્હેર લો ચૈયા;
દૂજે દૂજે પહેરે દીજે, તર્પણ ભેદન નિશિકેં પીજે. ૧૬૯

પાચન ક્વાથ રાત્રેજ પીવો, શમન ક્વાથ પ્રભાતે પીવો, દીપન ક્વાથ અર્ધ રાત્રે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન ક્વાથ મરજી પડે ત્યારે પીવો અને મોહન ક્લેદન ક્વાથ પ્રાતઃકાળે પીવો; પરંતુ દિવસે પીવાની જરૂર હોય તો પાચન પહેલે કે બીજે પહોરે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન રાત્રની મર્યાદા વખતે પીવો અને બાકીના બપોરેજ પીવા. (આ પાઠ શંકાશીલ છે માટે વૈદ્યવરોએ સુધારી લેવો.) ૧૬૮-૧૬૯.

(કાઢાના નામ ભેદ)

કાઢેકે શર નામ હેં, સ્વરસ કલ્ક હિમ ફાંટ;
શ્રૃત ભેદી એ પંચહી, તનકા હરત ઉચાટ. ૧૭૦

કાઢાનાં પાંચ નામ અર્થાત્ પાંચ ભેદ છે તે એજ કે સ્વરસ, કલ્ક, હિમ, ફાંટ અને શ્રૃત એ પાંચ પ્રકાર ઉપયોગમાં લેવાથી શરીરની હરકત દૂર થવાને લીધે ઉદાસી દૂર થાય છે.

(પાચે ભેદની વિગત—ચોપાઈ.)

હરી જડીકા રસ લ્યો સંતા, સ્વરસ નામ હૈ અતિ બલવંતા;
સૂખી ભિંજોઈ રગડી લ્યો જલકા, રસસેં કછુક હીન યહ કલકા. ૧૭૧

જલમેં ભિંજોઇ નીચોઈ લ્યો હીમા, અષ્ટપ્રહર ભીંજી સો ફાંટહ સીમા;
કૂટીકેં ક્વાથ કિયા સો શ્રૃતા, અનુક્રમ ગાલી પિયો ગુણ બહુતા. ૧૭૨

લીલી વનસ્પતિને ખાંડી વાટી રસ કાઢવામાં આવે તે સ્વરસ પીવાથી ઘણોજ ફાયદો મળે છે. સુકેલાં ઓસડોને પાણીમાં ભીંજવી લસોટી ચટણી સમાન બનાવવામાં આવે તે કલ્ક કહેવાય છે, તેના સેવનથી સ્વરસ કરતાં કંઇક ઓછો એટલે કે વધારે સેવવાથી અગર વિશેષ વખત પછી ફાયદો મળે છે. પાણીમાં આઠ પહોર ભીંજવી મસળી નીચોવી લેવામાં આવે તે હિમ કહેવાય છે, તેને શીતકષાય પણ કહે છે; તથા ઉન્હા પાણી સાથે ભીંજવી તુરત ઉપયોગમાં લેવાય છે તે ફાંટ કહેવાય છે, અને ખાંડી કુટી સોળગણું પાણી નાખી ઉકાળી પીવામાં આવે છે તેને ક્વાથ કહેવામાં આવે છે. એ બધા ક્વાથ ભેદ ગળીનેજ પીવાની મર્યાદા છે કે જેથી સારો ફાયદો આપે છે. (પાઠ કંઇક મતભેદવંત છે.) ૧૭૧-૧૭૨

(નિઘંટના કથન મુજબ જળના નવ ભેદ છે.)

ઉબ્રી ચેાટ પ્રસવ સર સારસ, કૂપ નદી ખાત જલ ખારસ;
નવ જલ નામ ભેદ સેા ભેાગી, ઝરના ખાત જલ સદા નિરેાગી. ૧૭૩

પાઠ અશુદ્ધ હેાવાથી સ્પષ્ટ અર્થ ધ્યાનમાં આવ્યેા નથી. ૧૭૩

(પાણી કયારે પીવું.)

નિશા-અંત જલ અમૃતપાના, અરૂનેાદય જલ ઝહેર સમાના;
અર્ધ્ધ આહાર જલ અમૃત ભેાગી, કઢયા ચેાથાઈ સદા નિરેાગી. ૧૭૪

પાછલી થેાડી રાત રહે તે વખતે વાસી પાણી ગળી નિયમસર પીવાથી અમૃત સમાન ગુણ આપે છે, અરૂણેાદય વખતે પાણી પીવાથી ઝેર સમાન અવગુણ બતાવે છે, અર્ધું ભેાજન કરી રહ્યા પછી પાણી પીવામાં આવે છે તે પણ અમૃત જેવું ફાયદાકારી નીવડે છે અને પાણીને ઉકાળી ચેાથા ભાગનું બાળી ઠારી ગળી પીવામાં આવે તે હમેશાં નીરેાગી રાખનાર છે. ૧૭૪

(કઇ ઋતુમાં કયું પાણી પીવું ?)

ઋતુ વસંત કૂપ જલ પીજે, ગ્રીષ્મ ઝરનાં નીર ચહીજે;
વર્ષાઋતુ અંતરિખ ઉદ્દભેદા, શરદ સબહી જલ સુખ દે સેદા. ૧૭૫

હીમંત સરવર પાની સારા, શિશિર સરિતા જલ અધિકારા.
શાંતિ તૃષા એ પ્રત જલ સેાઈ, અકાલવૃષ્ટિ ઝેર સમ હેાઈ. ૧૭૬

વસંતમાં કુવાનું પાણી પીવું, ગ્રીષ્મમાં ઝરણાનું પાણી પીવું, વર્ષામાં વર્ષાદનું ઝીલી લીધેલું શુદ્ધ જળ પીવું, શરદમાં ગમે ત્યાનું સ્વચ્છ જળ પીવું, હીમંતમાં તળાવનું સ્વચ્છ પાણી પીવું, શિશિરમાં નદીનું સુંદર પાણી પીવું; કેમકે એથી તૃષા શાંત થાય છે અને ફાયદા મળે છે. પરંતુ અકાળે વૃષ્ટિ (જળવૃષ્ટિ) થઇ હેાય તેનું પાણી ઝેર જેવા ગુણ-વાળું હેાવાથી તે પીવું અયેાગ્ય છે. ૧૭૬

(કઈ નદીનું પાણી પીવું !)

પૂર્વવાહિની ઉત્તમ નીરા, પશ્ચિમગમની કનિષ્ટ-કુનીરા;
દચ્છિનગમની સાધારન સેાઈ, ઉત્તરગવની નિરેાગી હેાઈ. ૧૭૭

જે નદી સૂર્ય સન્મુખ વહે છે તેનું પાણી સહુથી સારૂં છે, આથમણી બાજુ વહે-નારીનું પાણી નઠારૂં મનાય છે, દક્ષિણ તરફ વહેનારીનું સાધારણ અને ઉત્તર ભણી વહે-નારીનું પાણી નીરેાગી ગણાય છે, જેથી પૂર્વ, ઉત્તર તરફ વહેનારી નદીનું પાણી પીવામાં આવે તેા સારા ફાયદા મળે છે. ૧૭૭

(કયું પાણી ફાયદાકારક છે ?)

ક્ષાર સહિત રવિ કિરણ તપાના, વે પાની પિયે દર્દ જમાના;
પ્રાતેં નાકેં પિયે દિવ્ય શરીરા, સદા નિરેાગી ખાતકેા નીરા. ૧૭૮

ખારથી મળેલું છતાં સૂર્યના તાપથી તપેલું પાણી પીવાથી દર્દ પેદા કરવાની જામિ-નગિરી જેવેા અવગુણ આપે છે, અને પ્રભાત વખતે નાકની વાટે પીધેલું પાણી શરીરની

દિવ્યકાંતિ (નેત્રની જ્યોતિ, દિમાગની સતેજી અને શરીરની સુંદરતા) પ્રાપ્ત કરાવે છે અને ખાતનું પાણી (?) પીવાથી સદા નીરોગતા સ્વાધીન રાખે છે. ૧૭૮

(ઉન્હું પાણી ક્યારે ફાયદાવંત છે ? દોહા.)

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જ્વર જાન;
ઇતનેકોં દો ગરમ જલ, આગધી ચૂરન ખાન. ૧૭૯

વાયુ-પિત્ત-કફના પ્રકોપવાળાને, ઉન્માદ રોગીને અને સન્નિપાત (ત્રિદોષ) ના તાવવાળાને હમેશાં ઉકાળેલું (ત્રણ ઉભરા આવ્યા બાદ નીચે ઉતારી ઠારી તારવી ગળી લીધેલું) પાણીજ પાવું યોગ્ય છે અને તે પણ જો લીંડીપીપરના ચૂર્ણ યુક્ત અપાય તો અતિ વિશેષ લાભદાતા મનાય છે. ૧૭૯

(કેવું દૂધ ફાયદો આપે છે ?)

ધારાપય શ્રમ બહુ બલવંતા, ઔટયા-શીત હૈ ત્રિદોષહંતા;
ધાતુ અસ્તિ બલ બહુત જમાના, લૂન ખટા પય ઝહર સમાના. ૧૮૦

તુરતનું દોહેલું ઉન્હું ઉન્હુંજ દૂધ પીવાથી બહુ બળ આપનારૂં છે, કઢેલું છતાં જરા ઠંડું કરી પીવાથી ત્રિદોષનો નાશ કરનારૂં નીવડે છે, તેમજ ધાતુ (વીર્ય) અને હાડને મજબૂત બનાવી બહુ બળ આપે છે; પણ જો દૂધમાં મીઠું પડેલું હોય કે ખાટું થઇ ગયું હોય છતાં પીવામાં આવે તો ઝેર જેવો અવગુણ આપે છે. ૧૮૦

(દહીં શુ ફાયદો આપે છે ?)

દધિ બલ રૂચિકર હરે પિપાસા, દાહ લુખાઇ કમિકો નાશા;
ઘોર ચૌથજલનામી સર્જિત, વાત છર્દિ પીનસ જ્વર વર્જિત. ૧૮૧

તાજું મોળું અને સુંદર દહીં રૂચિ તથા બળને મદદ આપે છે, તરશને શાંત કરે છે, બળતરા, લૂખાપણું અને કરમિયાનો નાશ કરે છે, તથા તેમાં ચોથા ભાગે પાણી મેળવી ઘોળવું-મઠ્ઠો કરી પીવાથી સારા ફાયદા બતાવે (અતિસાર આદિને મટાડે) છે; પરંતુ વાયુ, ઉલટી, પીનસ નામના નાકના રોગવાળાને અને તાવવાળાને નુકશાન કરે છે માટે તે રોગીઓ શિવાય બીજાઓએ સાનુકૂલ સમયપર સેવન કરવું. ૧૮૧

(બકરીના દહીંના ગુણ)

અજાદધિ અગ્નિકોં દીપાવે, પિત્ત કફ પવન ક્ષયાદિ નસાવે;
પય દધિ તક્ર ઘિરત ગુનકારી, બાલ વૃદ્ધ સેવે નરનારી. ૧૮૨

બકરીનું દહીં જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે, પિત્ત કફ વાયુ અને ક્ષય વગેરે રોગોને હઠાવે છે એટલુંજ નહિ પણ દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી વગેરે સર્વે ગુણકારી છે; માટે બાળક, વૃદ્ધ અને નરનારી દરેકને સેવવા લાયક છે. ૧૮૨

(દહીં પીવાનો નિયમઃ)

મધુ ઘૃત મિશ્રિત નિશિ નહિ પીજેં, શર્દ વસંત ગ્રીષ્મ તજિ દીજેં;
વર્ષા શિશિર હીમંતહ તીનાં, પ્રીતિ સમેત શ્રેષ્ઠ દધિ પીના. ૧૮૩

મધ ઘી સાથે મેળવેલું દહીં રાત્રે પીવું નિષેધ છે, તેમજ શર્દ વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પણ દહીંનું સેવન કરવું અયોગ્ય છે; કેમકે તે વખતે નુકશાન કરે છે; માટે વર્ષા, શિશિર અને હીમંત એ ત્રણે ઋતુમાં પ્રીતિયુક્ત ઉત્તમ દહીં સેવન કરવું. ૧૮૩

(છાશના ગુણ.)

તર્ક ગુલ્મ હરે પાંડુ શૂલા, ગ્રહની વિષ અરૂચિ તનફૂલા;
શ્લેષમ વાયુ પ્રમેહહંતા, ભોજન અંત પિયો મતિવંતા. ૧૮૪

સુંદર છાશ, ગોળાનો, પાંડુનો, શૂળનો, સંગ્રહણીનો, ઝેરદોષનો, અરૂચિનો, મેદવૃદ્ધિનો, શ્લેષ્મનો, વાયુનો અને પ્રમેહનો રોગ નાશ કરે છે; પણ કેવી છાશ અને ક્યારે કેવી રીતે પીવી તે ડાહ્યા વૈદ્યને પૂછીને ઉપયોગ કરવો. હમેશાં છાશ જમી રહ્યા પછીજ પીવી એ વધારે ફાયદો બતાવે છે. ૧૮૪

(કયું મૂત્ર કયા ફાયદા કરે છે?)

ગોમૂત્ર ઉષ્ણ વાયુ કફ હરહી, શૂલ ગુલ્મોદર દમ ભ્રમ હરહી;
કૃમિ કમલા પાંડુ મૂઝારા, મર્દમૂત્ર વિષ અર્શ વિકારા. ૧૮૫
છેરી મૂત્ર પ્લિહા વિષ હરહી, શ્વાસ કાસ શોફોદર ઝરહી;
હસ્તિમૂત્રે વાયુ સબ જાઇ, ઉષ્ટ્રમૂત્ર મૃગીદર્દ નસાઇ. ૧૮૬
મેષીમૂત્ર અષ્ટોદર શૂરા, અષ્ટ પ્રમેહ વિશૂચિકર ચૂરા;
આમ શોફ પાંડુ ગુલ્માઇ, હૃદયરોગ ગજચર્મેહ જાઈ. ૧૮૭
રાસભમૂત્ર દીપન કૃમિજાના, ચિતવિકાર પિત્ત દર્દ કટાના;
કફ ગંજત અરૂ અગ્નિ દીપાવે, ફૂલા દર્દ નયનકા જાવે. ૧૮૮

ગાયના મૂત્રના ઉપયોગથી ઉષ્ણવાત, વાયુ, કફ, શળ, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, દમ, સોજા તથા કરમિયાનો રોગ, કમળો, પાંડુ અને મૂઝારાનો રોગ નાશ થાય છે. મર્દના મૂત્રનો ઉપયોગ કરવાથી ઝેર અને ગુદાના મસાનો રોગ મટે છે. બકરીના મૂત્રનો ઉપયોગ કરવાથી બરલ, ઝેરવિકાર, શ્વાસ, ઉધરસ અને શોફોદર નામનો પેટનો રોગ મટે છે. હાથીના મૂત્રથી બધી જાતના વાયુરોગ મટે છે, ઊંટના મૂત્રથી વાઈ આવવાનું દર્દ જાય છે, ઘેટીના મૂત્રથી આઠે જાતના પેટના રોગ, આઠે જાતનાં શળ, પરમિયાનો રોગ, કૉલેરા, આમવિકાર, સોજા, પાંડુરોગ, ગોળો, હૃદયના રોગ અને ગજચર્મ નામનો ત્વચારોગ, (લઘુકોઢ) નાશ પામે છે. ગધેડાના મૂત્રથી કૃમિ નાશ થાય છે અને દીપન ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે તથા ચિત્તવિકાર અને પિત્તના ફિસાદો દૂર થાય છે, તેમજ કફનો નાશ થઇ અગ્નિદિપ્ત થાય છે અને નેત્રના રોગ તથા ફૂલું મટે છે. (મૂત્રના ગુણ માટે શિવાંબુકલ્પ વાંચો.) ૧૮૫-૧૮૮

(આજી ગુણ.)

વિશૂચિ ગુલ્મ શૂલ વિટબંધા, કફ પિત્ત વાત અગ્નિ વિષફંદા;
શીત કૃમિ શ્લેષમ સૂતકાઈ, અજાપયસેં આજી અધિકાઇ. ૧૮૯

કૉલેરા, ગોળો, શળ, દસ્તની કબ્જીયત, કફ-પિત્ત,-વાયુના પ્રકોપ, મંદાગ્નિ અને ઝેરવિકાર તથા શીતતા, કૃમિરોગ, શ્લેષ્મ, અને * * * એટલા રોગ બકરીના દૂધ સેવનથી વિશેષ ફાયદો આપનાર આજીના સેવનથી મટે છે. (આજી શબ્દ સમજમાં બેઠો નથી.) ૧૮૯

(મદિરાના ગુણ.)

મદિરા અગ્નિદિપ્ત હરે કાસા, કફ વાયુ હૃદિરોગ વિનાસા;
મહિની ત્રિદોષ શીત અલસાઇ, મદન લતાબળ જોર ન માઇ. ૧૯૦

સુંદર મદિરા સુંદર સુંદરીના હાથે સ્નેહ સહિત સમયોચિત અને યોગ્ય વજને સેવન કરવામાં આવે તો જઠરાગ્નિને સતેજ કરે છે, ઉધરસને મટાડે છે, કફ, વાયુ, અને છાતીના રોગનો નાશ કરે છે, તથા સંગ્રહણી, ત્રિદોષ, શીતતા, આળસનો નાશ કરી મસ્તીનો વધારો કરે છે. ૧૯૦

(મધના ગુણ.)

પ્લીહ મોહ શોફ ક્ષય કાસા, કફ વ્રણ ધાતુ છર્દિ ફૂલ ત્રાસા;
વદનપાક ત્રયદોષ જંભાઇ, હૃદયરોગ ભ્રમ મધસેં જાઈ. ૧૯૧

સુંદર મધના સેવનથી બરલ, મોહ, સોજો, ક્ષય, ઉધરસ, કફ, ગુમડાં-ઘા, ધાતુરોગ, ઉલટી, નેત્રનું ફૂલું, મ્હોંઢાનો પાક, ત્રિદોષ, બગાસાંનો ઉત્પાત, હદયરોગ અને ભ્રમ એટલા રોગોનો નાશ થાય છે. ૧૯૧

(દ્વિતીય વિલાસ ક્રમ સંખ્યા-દોહા.)

ખાન રૂ પાન વિનાસ સબ, રૈણ જુલાબ ભિઆસ;
કેશવ જ્વરઆગમ ક્રિયા, બરની દ્વિતીય-વિલાસ. ૧૯૨

ખાવા પીવાની ચીજોના ગુણ દોષ, ગ્હૉટ, જુલાબ, તાવ આવવાનો ક્રમ અને ક્વાથ ભેદાદિ સંબંધીનું વર્ણન કવિ કેશવદાસે આ બીજા વિલાસમાં વર્ણવેલ છે. ૧૯૨

ઇતિશ્રી કેશવ-કલ્યાણ ગ્રંથ વિષે બીજા વિલાસમાં તમામ ખાનપાનની ચીજના ગુણ-દોષ, બંધાણ, જુલાબ, જ્વરાગમનની સાધારણ ક્રિયા-વિધાન, પાણી દૂધ દહીં મૂત્રાદિના ગુણદોષ કથન સંબંધી વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

ત્રીજો વિલાસ પ્રારંભ:

(તાવ કેટલી જાતના છે ? દોહા.)

કહુ અષ્ટ કહુ દશ કહે, કહુ દ્વાદશ વિસ્તાર;
જ્વર પચીશ યા જગત મેં, બર્નો તાહિ બિચાર. ૧

કોઇ પ્રાણાચાર્યના મત પ્રમાણે આઠ ભેદ, કિંવા દશ, બાર અને પચીશ ભેદ વર્ણવેલા દેખાય છે; પરંતુ એ બધાઓનો વિચાર અત્ર દર્શાવવામાં આવશે. ૧

(પિત્તજ્વર લક્ષણ—ચોપાઈ.)

શિરપીડા મૂર્છા પરલાપા, ભ્રમ મુખકટુ અરૂ દાહ જલાપા;
તૃષા શરીરજલત હૈં નૈનાં, ચિંતા જર્દ શરીરહ ઘેના. ૨
ઝાડા પીત લાલ દગ હોઈ, વિલપત અગરત મુશકલ સોઈ;
ફેર દેહ કછુ ચૈન ન પરહી, પિત્તજ્વર એ લચ્છન કરહી. ૩

પિત્તકોપનો તાવ હોય તો માથામાં પીડા, મૂર્છા, બકવા, ભ્રમ, મ્હોંમાં કડવાપણું, બળતરા, તરશ, અંગ અને આંખોમાં બળતરા, ચિંતા, શરીરમાં પીળાપણું, ઘેન, ઝાડામાં પીળાપણું, આંખોમાં લાલાશ, અજંપો, ચકરી અને બેચેની આદિ લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

(પિત્તજ્વર ઉપર ચંદનાદિ ક્વાથ.)

સૂખડ મુસ્તા ચંદન વાલા, બ્રહ્મપૃશ્ચછફૂલ ચિરાતા ઢાલા;
નાગરમોથ રૂ આન ઉસીરા, ચંદનાદિ હરે જ્વરકી પીડા. ૪

સુખડ, મોથ, રતાંજલી, સુગંધીવાળો, પિત્તપાપડો, કિરીઆતું, નાગરમોથ અને કાળો વાળો, એ સર્વેનો વિધિસહ કવાથ કરી પિવાથી પિત્તજ્વરની પીડા દૂર થાય છે. ૪

(પુનઃ ચંદનાદિ ક્વાથ.)

સૂખડ શુંઠી મુસ્તા અતિવિષા, બીલી પદમક દાખ કટુ વાસા;
લિંબ સારિવા કમલજડ વાલા, ઇંદ્રિજવ જેઠીમધ કાઢા. ૫
શ્વાસ કાસ શરદી અતિસારા, અરૂચિ તૃષા દાહ શોકહારા;
હારિદ્રકકો આને અંતા, ચંદનાદિ કાઢા બલવંતા. ૬

ચંદન, શુંઠ, મોથ, અતિવિષ, બીલી, પદમક, કાળીદ્રાક્ષ, કડૂ, અરડુસો, લિંબડાની અંતરછાલ, ઉપલસરી (સારસાપરિલા) કમળની જડ, ઇંદ્રજવ, અને જેઠીમધ એઓનો વિધિયુક્ત કવાથ કરી પીવાથી દમનો ઉપદ્રવ, ઉધરસ, ઉલટી, અતિસાર, અરૂચિ, શોષ, બળતરા, સોજા અને હારિદ્રક સન્નિપાત અગર હારિદ્રક પ્રમેહ એઓનો આ બળવંત ચંદનાદિ ક્વાથ અંત આણે છે. ૫–૬

(અમૃતાદિ ક્વાથ.)

ગળો પાઠ શુંઠિ મુસ્તા વાળા, જવ કટુ કિરાત અતીસ વિશાળા;
પદમક ધનિયા સૂખડ બીલા, પિત્તજ્વરે યહ કાઢામીલા. ૭

ગળો, શુંઠ, કાળીપાટ, મોથ, વાળો, ઇંદ્રજવ, કડૂ, કિરિયાતું, અતિવિષ, ઇંદ્રવારૂણી, પદમક, ધાણા, સૂખડ અને બીલી; એઓનો કવાથ પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે. ૭

(કફજ્વર લક્ષણ.)

શીશક રોમાંચિત દમ કાસા, અરૂચિ છર્દિ પિશાબ ખુલાસા,
શ્લેષ્મ કટી દુખ નિંદ ઘનેરી, રસના મધુર કર્ન ઘૂનેરી. ૮
હોત પસીના આળસ હોઇ, શ્લેષ્મજ્વરકે લચ્છન સોઇ;
રસનાલિસ કફ સંયુત હોના, કફજ્વરસેં મુખ રહત હૈ મૌના. ૯

કફના પ્રકોપથી આવેલા તાવમાં માથાનો દુખાવો, રૂંવાડાંઓનું ઉભું થવું, દમ ચડવો, ઉધરસ, અરૂચિ, ઉલટી, પેશાબનો વધારો, શ્લેષ્મ, કેડનો દુખાવો, ઉંઘની વિશેષતા, જીભમાં મીઠો સ્વાદ, કાનમાં વિચિત્ર શબ્દભ્રમ, પરશેવો, અને આળસ આવવું ઇત્યાદિ હોય છે. તથા કફથી લીપાયલી જીભ રહેવાથી મ્હોંડું સ્તબ્ધ બને છે. ૮–૯

(કફજ્વરપર ગડૂચ્યાદિ ક્વાથ.)

ગળો વ્યાધિ જવ પોકરમૂલા, નાગરમોથ પંચ સમતૂલા;
કાઢા કરિકે ઇનકા દીજે, કફજ્વર શૂલ દાહ સબ છીજે. ૧૦

ગળો, રીંગણી, ઇંદ્રજવ, પુષ્કરમૂળ (એરંડાનાં મૂળ) અને નાગરમોથ, એ પાંચે બરાબર લઈ એઓનો કવાથ કરવો અને તે પીવો જેથી કફજ્વર, શૂળ દાહાદિ મટી જાય છે. ૧૦

(ક્ષુદ્રાદિ ક્વાથ.)

ભારંગી ગળો પોકરમૂલા, વાસા વ્યાઘ્રિ ધમાસામૂલા;
લોંગ શુંઠી શોફ કાઢા કરના, જ્વર દમ પાંસલી શૂલહ હરના. ૧૧

ભારંગી, ગળો, પુષ્કરમૂળ, અરડૂસાની છાલ, રીંગણી, ધમાસો, લવિંગ, શુંઠ અને વરીઆળી એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી તાવ, શ્વાસ, પાંસળીતું શળ નાશ થાય છે. ૧૧

(પુનઃ ક્વાથ.)

ત્રિગડૂ વ્યાઘ્રિ દોનૂ ધમાસા, દેવદાર કટુ પરોલ વાસા;
કિરિયાતકસોં કીજે કાઢા, જ્વર કફ શૂલ દર્દ સબ કાઢા. ૧૨

શુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, બેઠી રીંગણી, ઉભી રીંગણી, ધમાસો, દેવદાર (અગર કુકડવેલાનાં ફળ,) કડૂ, કડવાં પરવળ, અરડૂસો અને કિરિયાતું એઓનો નિયમસર ક્વાથ કરી પીવાથી કફજ્વર, કફ, શળ, કિંવા કફકોપનું શળ વગેરે દર્દનો નાશ થાય છે. ૧૨

(મુસ્તાદિ પંચક ક્વાથ.)

મુસ્તા શુંઠ ધમાસા વાસા, વાલા પંચ ચૂર્ન કરો ખાસા;
કાઢા કરિકેં દીજેં જબહી, કફજ્વર શૂલ જાત સબ તબહી. ૧૩

મોથ, શુંઠ, ધમાસો, અરડૂસો અને વાળો એ પાંચેનો ક્વાથ કરી પીવાથી કિંવા ચૂર્ણ અને ક્વાથનો સંયોગ કરવાથી કફજ્વર શળનો નાશ કરે છે. ૧૩

(અમૃતાદિ ક્વાથ.)

ગળો શુંઠ ચવ્યક ચિત્રાછાલી, વાસા વજ કુઠ મુસ્ત મિરિ કાલી;
પીપરીમૂળ પતીસ કટુ અરની, કણા કાયફળ બહેડા બરની. ૧૪
જીરા ઇદ્રિજૌ વ્યાઘ્રિ દોઇ, રોહિસ રોહિણી શિગ્રુ સોઇ;
વિશ્વા ગજકેસર દેવદારા, કઢાયા લિંબછીલ દો સારા. ૧૫
હીંગપત્રી દો હલદી સિવાઈ, ચીજ ચોત્રિશ અષ્ટાંશ કઢાઈ;
શ્વાસ કાસ કફજ્વર અરૂચાના, હરે સ્વેદ શ્લેષ્મ ઘેન તૃષાના. ૧૬

ગળો, શુંઠ, ચવ્યક, ચિત્રાછાલ, અરડૂસો, વજ, ઉપલેટ, મોથ, મરી, પીપરીમૂળ, અતિવિષ, કડૂ, અરણી, લીંડીપીપર, કાયફળ, બહેડાં, વરણાની છાલ, જીરૂં, શાહજીરૂં, ઇદ્રિજવ, બેઠી રીંગણી, ઉભી રીંગણી, રોહિસો, કડુ રોહિણી (કડૂ ?), સરધવો, શુંઠ, નાગકેસર, દેવદાર, કડાછાલ, લીંબડાની-બકાન લીંબડાની છાલ, હીંગ, હળદર, અને આંબા હળદર આ ચોત્રીશ ચીજેનો અષ્ટમાંશ ક્વાથ કરી પીવાથી શ્વાસ, ઉધરસ, કફજ્વર, અરૂચિ, શ્લેષ્મ, ઘેન અને તરશ એઓનો નાશ કરે છે. ૧૪-૧૬

(વાયુજ્વર લક્ષણ.)

મોડત અંગ રોમાંચિત હોઇ, શીશક ભ્રમ અરૂ શીત જંભાઇ;
દુખિત કુક્ષી દગજલભર આશા, ધખિત અંગ કંપ મોહ રૂ શ્વાસા. ૧૭
દૂખત કમર શીતતનતાઈ, લાલદસન અરૂ રસન ખરાઇ;
વાયુજ્વરકે લચ્છન એતે, કહેાં ઉપાય જાય જ્વર જે તે. ૧૮

(ચિત્રકાદિ ક્વાથ.)

ચિત્રા ભારંગી રાસ્ના વાસા, શુંઠ પરોલ ગલો લે ખાસા;
પીપરિમિલ ક્વાથ કરી દૈના, જાત વાયુજ્વર વ્હે સુખ ચૈના. ૧૯

ચિત્રામૂળ, ભારંગ, રાસ્ના, અરડૂસો, શુંઠ, કડવાં પરવળ, ગળો, અને પીપરીમૂળ એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુકોપનો તાવ નાશ પામે છે અને સુખચૈન થાય છે. ૧૯

(અમૃતાદિ ક્વાથ)

ગિલોય મુસ્ત ધમાસા વાસા, શુંઠ કડુ ષટ ચૂરન ખાસા;
રાસ્ના મિલાય ક્વાથ કરી પાઇ, વાયુજ્વર તબ દૂર વહાઈ. ૨૦

ગળો, મોથ, ધમાસો, અરડૂસો, શુંઠ, કડૂ એ ૭ ચીજો સાથે રાસ્ના મેળવી કાઢો કરી પાવાથી વાયુજ્વરનો નાશ થાય છે. ૨૦

(નાગરાદિ ક્વાથ.)

શુંઠી દ્વા વ્યાઘ્રી પોહકરમૂલા, રજની રાસ્ન મુસ્ત (સમ) તૂલા;
ભારંગી ધનિયા દેવદારા, ગળો કડુ કકડાસિંગ ડારા. ૨૧

શુંઠ, ભોંરીંગણી, ઉભી રીંગણી, એરંડમૂળ, હળદર, રાસ્ના, મોથ, ભારંગ, ધાણા, દેવદાર, ગળો અને કાકડાસિંગ એઓના ક્વાથથી વાયુજ્વર નાશ થાય છે. ૨૧

(વાતપિત્તજ્વર પિછાન.)

શીશક શ્વાસહ શરદી હોઈ, મોડત અંગ હૃદયકંપ સોઈ;
દાહ તૃષાજ્વર અરૂચિ ઘેનાં, દૂખત કરિ પીડત નહી ચૈનાં. ૨૨
ચૂટત અંગહ ભ્રમ મુર્છાઇ, લાલ તનહ અંગ ખર્જી ભાઈ;
કંઠ શોષ રોમાંચિત અંગા, મુખકટુ ખટા વાયુપિત્ત સંગા. ૨૩

જ્યારે વાયુ અને પિત્ત એ બેઉનો (સાથે) કોપ થવાથી (દ્વિદોષજ) તાવ આવ્યો હોય ત્યારે માથું દૂખે છે, દમ ચડે છે, ઉલટી થાય છે, અંગ મોડાય છે, હદમાં કંપારો થાય છે, તથા દાહ, તૃષા, તાવ, અરૂચી, ઘેન, કેડનું દૂખવું, બેચેની, અંગમાં તોડ, ભ્રમ, મુર્છા, શરીરનું લાલ થવું, ચળ, કંઠમાં શોષ, રૂંવાડાં ઉભાં થવાં અને મ્હોમાં કડવાંસ સાથે ખટાસ રહેવી એટલાં ચિન્હ થાય છે. ૨૩

(વાતપિત્તના તાવ ઉપર ક્ષુદ્રાદિ ક્વાથ.)

કાયફળ વિશ્વા વાસા કણા, રોહિસપુષ્પ વજ ઇંદ્રજવ ધણા;
દેવદાર મુસ્તા હરડાઇ, કકડાસિંગ ભારંગ પર્પટાઇ. ૨૪
ક્વાથ કરો લે ચૌદહ વાના, રામઠ સહત કરો અનુપાના;
વાતપિત્ત જ્વર હિક્કા શૂલા, ખાસી શ્વાસ હરે મંદાગ્નિ મૂલા. ૨૫

કાયફળ, શુંઠ, અરડૂસો, પીંપર, રોહિસાનાં ફૂલ, વજ, ઇંદ્રજવ, ધાણા, દેવદાર, મોથ, હરડે, કાકડાસિંગ, ભારંગ અને ખડશલિયો પિત્તપાપડો આ ચૌદે ચીજોનો ક્વાથ કરી હીંગ મધના પ્રતિવાસ સાથે પીવાથી વાયુપિત્તકોપનો તાવ, હેડકી, શૂળ, ઉધરસ, દમ અને મંદાગ્નિ એઓનો નાશ થાય છે. ૨૪–૨૫

(પુનઃ પંચભદ્રાદિ ક્વાથ.)

મુસ્તા પર્પટ ગળો કિરાતા, વિશ્વા ક્વાથ કરો વિખ્યાતા;
પંચભદ્રાદિ કાઢા નામા, વાતપિત્તજ્વર હરત તમામા. ૨૬

મોથ, ખડશલિયો પિત્તપાપડો, ગળો, કરિયાતુ અને શુંઠ એઓ પાંચેનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુ પિત્તના કોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૨૬

(પુનઃ અમૃતાદિ ક્વાથ.)

ગળો પાપડા મુસ્તા ધનિયા, વાલા કટુ લૈના તતછનિયા;
કાઢા કરિકે દિયો પિવાઇ, વાત પિત્તજવર તબ ચલિ જાઈ. ૨૭

ગળો, ખડશલિયો પિત્તપાપડો, મોથ, ધાણા, વાળો, અને કડૂ એઓનો ક્વાથ કરીને પીવાવડે વાયુપિત્તકોપનો તાવ જતો રહે છે. ૨૭

ગડુચી ધનિયા ક્વાથ પિવાઈ, વાતપિત્તજવર તાતેં જાઈ;
કડૂ કિરાત લિંબ છિલ લીજે, યહ ચૂરન સહ મિશ્રિ દીજે. ૨૮

ગળો અને ધાણાના ક્વાથથી અથવા કડૂ, કિરીયાતું અને લીંબડાની અંતરછાલના ચૂર્ણને સાકર સાથે ઉપયોગમાં લેવાથી વાત પિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૨૮

(વાત શ્લેષ્મજ્વરનાં ચિન્હ.)

શીશકવ્યથા દુઃખી સબ અંગા, ચોપડ મુખ ઠીકો જ્વર સંગા;
બહુત પિશાબ શ્વાસ અરૂ કાસા, દીર્ઘ નિસાસ છાર્દિ હોય તાસા. ૨૯
ફૂટત સંધિ શિથલ તનુ ભની, દૂખત કંધ પિનસ નિંદ ઘની;
છર્દિ દાહ તન જલભરી નૈનાં, વાયુ શ્લેષ્મ જ્વરમેં અતિ ઘૈનાં. ૩૦

માથામાં પીડા, સર્વ અંગોનું દૂખવું, મોંઢામાં ચિકણાસ–ચીકટાસ સાથે કિક્કાસ, તાવ, પેશાબનું વિશેષ ઉતરવું, દમ, ખાંસી, દીર્ઘ નિશ્વાસ, ઉલટી, સાંધાઓમાં કળતર–ચસક, અંગનું શિથિલપણું, ખભાઓમાં દૂખાવો, પિનસ, ઉંઘનો વધારો, ઉલટી, બળતરા અને આંખ્યોમાં પાણી આવવું તથા ઘેનનું વિશેષપણું એટલાં ચિન્હો વાયુકફના જ્વરમાં હોય છે. ૨૯–૩૦

(વાયુ કફજ્વર પર ક્વાથ.)

વ્યાઘ્રી ગળો શુંઠકા કીજે, પ્રતિવાસહ પીંપરકા દીજે;
અરૂચિ જીર્ણજ્વર અરૂ કાસા, છર્દિ શૂલ પીનસકો નાશા. ૩૧

રીંગણી, ગળો અને શુંઠના ક્વાથમાં લીંડીપીપરનો પ્રતિવાસ દઇ પીવામાં આવે તો અરૂચિ, જીર્ણજ્વર, શ્વાસ, ઉધરસ, ઉલટી, શૂળ અને પિનસ નામનો નાકનો રોગ એઓનો નાશ થાય છે. ૩૧

(પુનઃ મુસ્તાદિ ક્વાથ.)

મુસ્ત ગડૂચી ક્ષુદ્રા વાસા, હરડે શુંઠ ધમાસા ખાસા;
કડુ કિરમાલ પલાસહ બીજે, વાયુશ્લેષ્મ મલજ્વર છીજે. ૩૨

મોથ, ગળો, ભોંરીંગણી, અરડૂસાની છાલ, હરડે, શુંઠ, ધમાસો, કડૂ, કિરિયાતું અને ખાખરાનાં બીજ એઓનો ક્વાથ પીવાથી વાયુકફના કોપનો તાવ અને મળ બિગાડનો તાવ નાશ થાય છે. ૩૨

(વાસાદિ ક્વાથ.)

વાસા વજ કડુ પાઠ ક્રિમાલા, ગડુચી સોંઠ ગહી સમ ભારા;
કાઢા મધુ પીપર પ્રતિવાસા, વાયુકફજ્વર મિટહી સ્વાસા. ૩૩

અરડુસો, વજ, કડૂ, કાલીપાઠ, ગરમાળો, ગળો અને સમુદ્રશોષ (કિંવા ચોખ ?) એઓ સમાન લઈ કવાથ કરી તેમાં મધ પીપરનો પ્રતિવાસ આપી પીવામાં આવે તો વાયુ કફના તાવનો અને શ્વાસનો નાશ થાય છે. ૩૩

(પિત્તકફના તાવનાં લક્ષણ.)

રોમાંચિત તન આલસ નિંદા, ચરન દાહ મુખ કડુતા ફંદા;
તૃપા અરૂચિ મોહજ્વર કાસા, કંઠદાહ કુખશૂલ વિખાસા. ૩૪
તિમરા હરા જર્દ સબ દેખૈ, મુખરસ લીપત કફજ્વર લેખૈ;
લાલ શ્વેત પેશાબકો રંગા, છિનક દાહ છિન શીત પ્રસંગા. ૩૫

પિત્ત સાથે કફનો કોપ હોય તો તેથી આવેલા તાવમાં રૂંવાડાં ઉભાં થાય, શરીરમ આલસ, ઉંઘ વિશેષ, પગમાં બળતરા, મ્હોમાં કડવાસ, શોષ, અરૂચિ, મોહ, ઉધરસ, કંઠમાં બળતરા, કુખમાં શળ, આંખ્યે અંધારાં આવવાં તથા લીલું પીળું દેખાવું, મ્હોમાં રસનું લેપાવાપણું અને લાલ ધોળા રંગનું પેશાબમાં જણાવું તથા ઘડીકમાં બળતરા થવી અને ઘડીકમાં ટાઢ વાવી વગેરે લક્ષણો હોય છે. ૩૪-૩૫

(ઉપાય-ગડૂચ્યાદિ કાઢો.)

ગળો શુંઠ પર્પટ સાટોડી, વ્યાઘ્રી મુસ્તા લ્યો સમતૂલી;
કવાથ પિયે પીપલ અનુપાના, જ્વરકફપિત્ત દૂર તબ જાના. ૩૬

ગળો, શુંઠ, ખડશલિયો પિત્તપાપડો, સાટોડી, રીંગણી અને મોથ એઓ બરાબર ભાગે લઇ કવાથ કરી પીપરના પ્રતિવાસસહ પીવાથી કફપિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૩૬

(ભુનિંબાદિ કવાથ.)

ભુનિંબ શુંઠ પટોલ રૂ ચંદન, ધનિયા દ્રાખ કવાથ દુખકંદન;
ગધે લીદ પ્રતિવાસહ દીજે, પિત્ત સલેછમ દૂર કરીજે. ૩૭

કિરિયાતું, શુંઠ, કડવાં પરવળ, સુખડ, ધાણા, અને દ્રાક્ષ એઓના કવાથમાં ગધેડાની લાદના ચૂર્ણનો પ્રતિવાસ દઈ પીવામાં આવે તો પિત્ત શ્લેષ્મના કોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૩૭

(કટ્ફલાદિ કવાથ.)

કડૂ કાયફલ વજ કિરિયાતા, હરડે સમ ધમાસ વિખ્યાતા;
શ્યામ જીરાસહ કાઢા કરહી, પિત્તશ્લેષ્મજ્વર પીડા હરહી. ૩૮

કડૂ, કાયફલ, વજ, કિરિયાતું, હરડે અને ધમાસો તથા શ્યાહજીરૂ એઓનો કવાથ કરી પીવાથી પિત્તશ્લેષ્મના તાવની પીડાનો નાશ થાય છે. ૩૮

(મળજ્વર તથા ભૂતોન્માદ જ્વરનાં ચિન્હ.)

શોક દાહ પરિતાપ શરીરા, શિરોવર્ત્તી ભ્રમ અસ્તી પીરા;
ઉપદ્રવ મુખ બકવા કરહી, મળજ્વર ઇતને લચ્છન ધરહી. ૩૯
વિલપત હર્ષત રોના ગાના, કૂદત નાચત હોઈ મસ્તાના;
હિક્ક ખાસ વાયુ અતિ શ્વાસા, મુર્છા પ્રલાપ ઉન્મત્ત હાસા. ૪૦

મળનો કોપ થતાં તાવ આવે તેમાં સોજો, દાહ, ઉતાપો, માથામાં પીડા, ભ્રમ, હાડમાં

દુખાવો, મ્હોંમાં ગરમી, બકવા (અને દરતનું અનિયમિતપણું) એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૩૯ તથા જેને ભૂત પ્રવેશથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં વિલાપ, હસવું, રોવું, ગાવું, કૂદવું, નાચવું, મસ્તી કરવી તથા હેડકી, દમ, વાયુ, મૂર્છા, બકવા અને તોફાન એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૪૦ (આના ઉપાય માટે આગળ અંજનો આવી ગયેલ છે.)

(ઉપાય માટે ધાન્યાષ્ટક ક્વાથ.)

ધનિયા નાગર મુસ્તા વાલા, પીપરી લ ચિરાતા ડાલો;
પદમક ચંદન કાઢા કરહી, આમ મલજ્વર કમલા હરહી. ૪૧

ધાણા, શુંઠ, મોથ, વાળો, પીપરીમૂળ, કિરિયાતું, પદમક અને ચંદન એઓનો કવાથ કરી પીવાથી આમ, મળજ્વર તથા કમળો એઓ દૂર થાય છે. ૪૧

(કિરમાલા પંચક કવાથ.)

ગિરમાલા કડૂ મુસ્તા ધરના, પીપલમૂલ હરડ સમ કરના;
કવાથ કરી ઉષ્ણોદક પાઇ, મલજ્વરકે મલ સબ ઝરી જાઇ. ૪૨

ગરમાળાનો ગોળ, કડૂ, મોથ, પીપરીમૂળ અને હરડે એઓનો સમાન ભાગે કવાથ કરી (ઉન્હા પાણી સાથે ?) નવશેકો પીવામાં આવે તો મળજ્વર, મળી નાશ થાય છે. ૪૨

(અજીર્ણ-રસજ્વરનાં ચિન્હો.)

વમન વિરેચન બહોત ડકારા, દૂખત ઉદર હોત અતિ ભારા;
બહુત ગ્રંથકા મતહ વિચચ્છન, રસજ્વરીકે ઇતને હૈં લચ્છન. ૪૩

અજીર્ણના લીધે તાવ આવે તો ઉલટી, જુલાબ, ઓડકારોનું આવવું, પેટનું દૂખવું તથા પેટમાં ભાર લાગવો વગેરે લક્ષણો થાય છે. ૪૩

(ઉપાય.)

અજવાયન હરડે સંચલહી, કચૂર સમ ચૂરન સબ મિલહી;
ઉષ્ણોદકસું ચૂરન ખાના, અજીર્ણ જ્વરકા રસ મિટ જાના. ૪૪

અજમો, હરડે, સંચલ એઓ સમાન લઇ તેઓના સમાન કચૂરો લઇ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે ફાકવાથી અજીર્ણના રસકોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૪૪

(ખેદજ્વરનાં લક્ષણો.)

હોત જંભાઇ દૂટે સબ અંગા, નિંદ બહોત પ્રસ્વેદ પ્રસંગા;
ઇતને લચ્છન સુની શયાનો, ખેદજ્વરકા દર્દ પિછાનો. ૪૫

મહેનતની વિશેષતાને લીધે તાવ આવ્યો હોય તો તેમાં બગાસાંઓનું આવવું, બધાં અંગોપાંગનું તૂટવું, વિશેષ ઉંઘ આવવી, અને પરશેવો થવો એટલાં લક્ષણો દેખાય છે, જેથી ઓળખાઇ આવે છે (માટે હે શાણા લોકો ' આ લક્ષણોથી ખેદજ્વરને ઓળખજો.) ૪૫

(ઉપાય.)

તિલી તેલસું રગડિ શરીરા, ન્હાના બાદ ગર્મ કરી નીરા;
એલા નાગવલ્લીદલ ખાના, લેય નિંદ અરૂ ચરન ચંપાના. ૪૬

(કોઇ હુશીયાર માણસની પાસે) આખા શરીરે મીઠા તેલનો માલેશ કરાવી (મીઠું

નાખી) ઉકાળેલા પાણીથી (શરીર ચોળાવી) ન્હાવું, અને એલચી યુકત પાનબીડાનો ઉપયોગ કરવો તથા ઉમદા ઉંઘ લેવી કિંવા પગચંપી કરાવવી જેથી થાક મટે છે. ૪૬

(દૃષ્ટિજ્વર–નજરના તાવનાં લક્ષણ–અને ઉપાય.)

છર્દિ જંભાઈ જઠર ગદ ચલહી, અંગ અગ્નિ આગ દૃગ જલહી;
શિરપરસેં ઊતારા કીજેં, કિંચિત દાન વિપ્રકેાં દીજેં. ૪૭
પંચાંગુલી મંત્રે જાપ કરાઈ, હનુમંતકા મંત્ર પઢાઈ;
ઈતના આદિ ટોટકા કીજેં, તિનકે પીછે ઔષધ દીજેં. ૪૮

નજર લાગેલી હેાય ને તાવ આવે તેમાં ઉલટી થાય, બગાસાં આવે, પેટમાં પીડા થાય, શરીરમાં અને આંખ્યોમાં બળતરા થાય ઇત્યાદિ ચિન્હો થાય છે.

એ મટવાને માટે દવા આપતાં પહેલાં એ ટૂચકા કરવા કે નજર બાંધવી, ઉતાર મૂકાવવો, બ્રાહ્મણને કંઇક દાન આપવું, પંચાંગુલી દેવીનો જાપ કરાવવો અગર તે મંત્રવડે ઉજણી નંખાવવી, અથવા હનુમંત ચાલીસાનો પાઠ સંભળાવવો અને તે પછી નીચેનાં ઔષધેા આપવાં:–૪૭–૪૮

ત્રિગડૂ હિંગ ચિરાતા આના, ચૂર્ણ ટાંક એક સમ લાના;
ગ્રહપીડા દૃષ્ટિજ્વર દૂતા, ડાકિની શાકિની છાંડહી ભૂતા. ૪૯

શુંઠ, મરી, પીંપર, હિંગ, અને કિરિયાતું એઓનું ટાંકભર ચૂર્ણ લેવાથી ગ્રહોનું નડતર, નજરદોષનો તાવ અને ડાકણ શાકણ ભૂત વગેરેનો વળગાડ નાશ થાય છે. ૪૯

(કામજ્વરનાં ચિન્હ.)

કર પદશીત દુખિત સર્વાંગા, તન પરિતાપ પ્રસ્વેદ પ્રસંગા;
ચૈન પરત નહિ દિન નિશિ કેતા, કામજ્વરકે લચ્છન એતા. ૫૦

કામદેવનો વેગ શાંત ન થવાથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં હાથ પગ ઠંડા રહે છે. બધાં અંગોપાંગો દુખે છે. શરીરમાં પરિતાપ અને પરશેવો થયા કરે છે તથા રાત કે દિવસ જરા પણ કળ પડતીજ નથી. (માત્ર તે સ્ત્રી કે તે પુરૂષના મેળાપમાંજ મન લાગેલું રહે છે.) ૫૦

(ઉપાય.)

કટ્ફ મુસ્તા પલાસફુલ લીજેં, દ્રાક્ષ ગેલો દોનું સમ કીજેં;
કાઢા કરિકેં ગર્મ પિવાઇ, કામજ્વર દુખ દૂર પલાઇ. ૫૧
મિશ્રી દ્રાક્ષ ખવાના દોઇ, કામિનિસંગ કિયાં સુખ હોઈ;
પુંષ્પવાસના શીત હવાઇ, કામજ્વર તાતેં તજી જાઈ. ૫૨

કટ્ફ, મોથ, ખાખરનાં બીજ, કિંવા કાળી દ્રાક્ષ અને ગળો એ બેઉના સમભાગે કવાથ કરવા અને તે નવશેકા હોય ત્યારે પીવા, તથા સાકર અને કિસમિસ–દ્રાક્ષ ખાવાં અથવા ચિંતવેલ સ્ત્રીપુરૂષનો સમાગમ કરવો, સુગંધિ ફૂલોની સુવાસના અને ઠંડા પવનની લ્હેરનો ઉપયોગ કરવો જેથી કામજ્વરનો નાશ થાય છે. ૫૧–૫૨ (શેષાગ્રે.)

જીવનશક્તિ-પ્રાણબળ-Vitality.

(લેખકઃ—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

.."देही नित्यमवध्योऽयं देहे सर्वस्य भारत । હે અર્જુન! સર્વનાં શરીરોની અંદર જે વાસ કરીને રહેલ છે તે આ શક્તિ-તત્વ હમેશાં નાશ ન પામી શકે તેવું છે."

ભગવદ્‌ગીતા.

"O Soul of life——the holy King of kings!
O God of all the regions high and low!
O Lord of joy whose glory Nature sings,
Who shapes the earth and lets the mortals grow!"

—*The Gâyatri or the Initiatory Verse.*

"From death lead us unto Life. અમને મરણના પાશમાંથી મુક્ત કરી જીવનની પ્રાપ્તિ કરાવો."

ઉપનિષદ્.

"जीवनं सर्वभूतेषु ॥"

"बीजं मां सर्वभूतानां विद्धि पार्थ सनातनम् ।
बुद्धिर्बुद्धिमतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम् ॥"

સર્વ પ્રાણીઓમા રહેલુ જીવનતત્વ તે હું (પરમેશ્વર) છું. હે પૃથાના પુત્ર અર્જુન! સર્વ ભૂત માત્રનું સનાતન બીજ તે હું છું એમ જાણ. બુદ્ધિમાનની બુદ્ધિ અને તેજસ્વિ મનુષ્યોનું તેજ તે પણ હુંજ છું."

શ્રી ભગવદ્‌ગીતા.

પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન, પૂર્વના તેમજ પશ્ચિમના, સુધરેલા તેમજ બિન કેળવાયલા સર્વે લોકોમાં, એક યા બીજા રૂપમા, એવી માન્યતા ચાલતી જોવામાં આવે છે કે, મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી)નાં શરીર તે એક લૅમ્પ-દીવો-ચૅરાગના જેવાં છે, અને તેમાં જણાતું ચૈતન્ય, જીવનતત્વ, પ્રાણ તે જ્યોતિ કે અગ્નિશિખા રૂપ છે, અને જ્યાં સુધી તેલના બળવાની રાસાયણિકાદિ ક્રિયા ચાલતી રહે ત્યાં સુધીજ તેમાં જીવનજ્યોતિ ઝળકયા કરે છે, અને તે ક્રિયા બંધ પડતાં તેનો પણ નાશ થઇ જાય છે. વરાળયંત્ર (સ્ટીમ એન્જીન અને બૉઇલર)ની શોધ થયા પછી લેખકો અને ડૉક્ટરો મનુષ્યને એક અત્યંત કુશળતાથી બનાવેલા વરાળયંત્ર રૂપ ગણવા લાગ્યા. એક ચાલાક ઈંગ્રેજ લેખકે મનુષ્યોને "જીવતા ચુલા" (Living Stoves)નો ઇલ્કાબ આપી તેજ નામથી એક જાણીતો નિબંધ લખ્યો છે. ટુંકામાં, જ્યાં ત્યાં એવો વિચાર પ્રસરેલો જોવામાં આવે છે કે, આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ અને પાણી વગેરે પીએ છીએ તેના ધીમે ધીમે બળવાથી, અથવા શાસ્ત્રીય ભાષામાં કહીએ તો ખાનપાનની અંદર રહેલાં કારબન-હાઇડ્રોજન આદિ તત્વો 'ઑક્સીડાઇઝ' (Oxydize) થવાથી, અર્થાત તેમનું શ્વાસમાં લેવાતા ઑક્સીજન વાયુ સાથે રસાયણિક સંમિશ્રણ થવાથીજ શરીરની ગરમી, કામ કરવાનું બળ, વિચાર અને લાગણીઓનો વ્યાપાર ચલાવવાની શક્તિ, સ્વભાન (Self-consciousness)-ટુંકામા મનુષ્ય શબ્દથી આપણે જે કાંઇ સર્વ સમજીએ

છીએ તે બધું ઉત્પન્ન થાય છે. આવી વિચારશ્રેણીને ઇંગ્રેજીમાં Mechanistic Theory or Materialistic Conception of Life "જડવાદ" કહેવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્રીય જડવાદી (Scientific Materialism) ના સંબંધમાં જાણીતા જર્મન ડૉક્ટર ફ્લીન્સ્ફૉડ, એમ, ડી., કહે છે કેઃ "The Mechanistic Theory of the orthodox school is the greatest error of our age. પ્રચલીત ઍલોપૅથીક વૈદકશાસ્ત્ર જેની હિમાયત કરે છે તે યાંત્રિક જડવાદ વર્તમાનકાળનું મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે." અને વૈદકના ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટર રૉબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી., લખે છે કેઃ "Living beings, while they include all the physical forces, do of necessity possess and exhibit a distinct force of a higher grade. To insinuate that mental activities are inferior to (or derived from) mechanical motions suggests an unbalanced state of mind. જો કે સર્વે પ્રાકૃતિક–ભૌતિક શક્તિઓનો પ્રાણીઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં અવસ્યપણે તેઓ એક વધારે ઉંચી જાતની અને સ્વતંત્ર–ભિન્ન પ્રકારની એક શક્તિ (જીવન તત્ત્વ) ધરાવે છે અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક બળોમાંથી પેદા થાય છે અગર પ્રાકૃતિક બળોથી ઉતરતી છે એમ આડકતરી રીતે સાંકેતિક સૂચન કરવું એ ખસી ગયેલા મગજનું લક્ષણ છે."

આપણે કાંઇ માત્ર માટીનાં પૂતળાંજ નથી. મનુષ્ય તે કાંઇ જડ યંત્રજ નથી. એક કવિ કહી ગયો છે કે, "માટીના માનવી ! માટી માંહે ભળી જઇશ......" વગેરે; તેમાં પણ તે શબ્દો લખનારનું મન કાંતો ઉપર વર્ણવેલા જડવાદથી ઘણુંજ રંગાયેલું હોવું જોઇએ, અગર તો શરીરમાં રહેલા ચૈતન્ય કે જીવનતત્વનો વિચાર હેતુપૂર્વક દૂર રાખી પોતાના શબ્દો ફક્ત શરીરનાજ સંબંધમાં વાપરેલા હોવા જોઇએ. કારણકે અમેરિકન કવિ લૉન્ગફેલો લખે છે કેઃ—

Tell me not, in mournful numbers,
Life is but an empty dream!
* * *
Life is real! Life is earnest!
And the grave is not its goal;
'Dust thou art, to dust returnest'
Was not spoken of the soul.

અર્થાત્ "ગ્લાનિ–શોક ઉપજાવે તેવી કાવ્યની કડીઓમાં મને એમ ન કહેશો કે **જીવન** એ માત્ર ખાલી સ્વપ્ન છે......જીવન એ એક સત્ય વસ્તુ છે. જીવન યથાર્થતા અને ગાંભીર્ય પૂર્ણ છે, અને જીવનનું ગંતવ્યસ્થાન કાંઇ સ્મશાનભૂમિ કે કબરસ્તાન નથી. 'તું માટીનો છું, અને માટીમાં મળી જઇશ' એવાં શાસ્ત્રવચનો કાંઇ આપણા ખરા આત્મસ્વરૂપના સંબંધમાં વપરાયલાં નથી."

જડ અને ચૈતન્ય સૃષ્ટિ–પદાર્થો વચ્ચે કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદો છે, જે વિષેનું વર્ણન ધન્વન્તરિના ડિસેંબર ૧૯૧૪ ના અંકમાં "જીવન વિજ્ઞાન" ના લેખમાં તેમજ માર્ચ ૧૯૧૫ના

"નેચરોપથી" વિષેના લેખના આરંભમાં કરવામાં આવ્યું છે. તેથી એ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું છે કે, જ્યારે આ બે વર્ગ જુદાજ છે તો પછી જડ પદાર્થોનું ચૈતન્યમય સ્વરૂપમાં રૂપાન્તર કરવા માટે કોઈ ખાસ ચૈતન્યતત્ત્વ કે પ્રાણતત્ત્વનો પ્રાદુર્ભાવ ન થાય ત્યાં સુધી તે કાર્ય પાર પડી શકેજ નહિ. મારેજ ડૉ. ફલીન્સફ્રૉડ, એમ. ડી., લખે છે કેઃ—"Although life is always taking into itself forces from without, such as light, heat, food, the oxygen of the air, and so on; but living forces and self-movement are not directly derived from these forces that are taken in. From the lifeless only the lifeless can causally arise, never anything living. Life cannot have arisen causally out of the lifeless. પ્રકાશ, ગરમી, ખોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજન ઇત્યાદિ જેવી શક્તિઓ જો કે સજીવ પ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તોપણ જીવનશક્તિ અગર પ્રાણબળ અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલનચલન કે ગતિ કાંઇ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણરૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણામરૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઇ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદિ પણ ઉદ્‌ભવી શકેજ નહિ. જીવનતત્ત્વ કે પ્રાણની ઉત્પત્તિ જડ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઇ શકેજ નહિ." આ બાબતના આપણી પાસે બહુ ખાત્રી લાયક ચોક્ક્સ પુરાવા છે. દાખલા તરીકે ઘણીવાર ખાસ પ્રયોગો કરીને પણ સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું છે, અને તેથી આપણે સારી રીતે જાણીએ પણ છીએ કે, વનસ્પતિનાં પાંદડાંની અંદરની હવામાં રહેલા કાર્બોનિક ઍસીડ ગૅસનું પૃથક્કરણ એકલા પ્રકાશથી થઇ શકતું નથી; તેજ પ્રમાણે કોઇ સ્નાયુ ('મસલ')માં ગરમી દાખલ થઇને કામ (Mechanical work) કરી શકતી નથી. ખોરાક (ઍલ્બ્યુમેન, ચરબી અને શર્કરાયુક્ત પદાર્થો–'કારબોહાઇડ્રેટ્સ' વગેરે)માં બળીને તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કાર્ય ઑક્સીજન પોતે પોતાની મેળે કરી શકતો નથી. ઉપર ગણાવી તેવી બહારની શક્તિઓના નિયામક તરીકે જ્યારે 'પ્રોટોપ્લાઝમ'નાં બનેલાં સજીવ પરમાણુઓ કે અંગોની સહાયતા મળે છે ત્યારેજ ઉપર લખેલાં કામ પાર પડી શકે છે. એક મનુષ્યને આપણે બહુ ઑક્સીજનવાળી ચોખ્ખી હવામાં એકદમ લઇ જઇએ તેથી કાંઇ (તેની મરજી ન હોય છતાં) તેનાં અંગો વધારે કામ કરવા લાગી જતાં નથી. ગ્લાઇકોજન નામનો એક શર્કરા જેવો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં હમેશાં શરીરમાં ભરેલો હોય છે, પરંતુ તેમાંથી જરૂર પ્રમાણે માત્ર થોડા થોડાજ ગ્લાઇકોજનને ઑક્સીજન સાથે બળવા દઇ જરૂર જેટલીજ ગરમી શરીરમાં પેદા થવા દેવી એ કામ કરનાર જીવનશક્તિજ છે. ઑક્સીજન કે ગ્લાઇકોજન પોતે બિચારા આવો નિયમ કે વ્યવસ્થા સાચવી શકેજ નહિ પરંતુ એક નિર્જીવ બૉઇલરમાં તો વધારે હવા તમે જોરથી દાખલ કરો તો તદ્દન જુદુંજ પરિણામ એ આવે છે કે કોલસા વધારે બળવા લાગી બૉઇલરમાં ગરમી વધારે પેદા થયા વગર રહેતીજ નથી. મનુષ્ય શરીર તો પોતાની ગરમી હમેશાં એક સરખીજ જાળવી રાખે છે, કારણ કે તેનો નિયામક જીવ કે પ્રાણતત્ત્વ છે.

જીવમાંથી જીવ, પ્રાણતત્વમાંથીજ પ્રાણીઓ, ચૈતન્યમાંથીજ સચેતન સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ

શકે અને થાય છે, એમ આપણને પ્રાજ્ઞ પુરૂષોનાં વચનોને આધારે, ખરા બુદ્ધિવાદને અનુસારે, અને જગતમાંના અસંખ્ય સત્ય પુરાવાને લીધે માન્યા વગર ચાલે તેમ નથી. સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા, પોતાની અપાર વૈવિધ્યપૂર્ણ લાલીત્યમય લીલા વિસ્તારી રહેલા, અને સર્વેના પ્રભવસ્થાન રૂપ, જીવનતત્વના અનંત મહાસાગરને માટે સંસ્કૃત ભાષામાં સારામાં સારો શબ્દ જે "ૐ" તેનેજ ઘણીવાર "શબ્દબ્રહ્મ" પણ કહેવામાં આવે છે. બાઈબલમાં પણ આને માટે "Word-શબ્દ" એવુંજ નામ આપવામાં આવ્યું છે, અને ત્યાં નીચે પ્રમાણે વચનો લખેલાં છે. "In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. આરંભમાં માત્ર શબ્દ હતો, અને તે શબ્દ પરમાત્મા પાસે હતો, અને તેજ શબ્દ પરમાત્માજ હતો." હિબ્રુ લોકો પણ આ ચૈતન્યસ્વરૂપ આદિકારણને માટે આવોજ ખ્યાલ ધરાવતા હતા. અને આપણે જે અર્થમાં "ૐ" વાપરીએ છીએ તેવાજ અર્થમાં હિબ્રુ લોકો "IEVE" વાપરતા હતા, જે શબ્દ એટલો બધો પવિત્ર ગણાતો હતો કે ખરા શ્રદ્ધાળુ હિબ્રુઓ તે શબ્દ મોટેથી કદી બોલતા નહિ, પરંતુ હમેશાં તેને બદલે બીજો શબ્દ વાપરતા. દાખલા તરીકે, કાબ્બાલાહ નામના યોગમાર્ગના અનુયાયીઓ તેને Tetragrammaton અથવા "ચાર અક્ષરનો શબ્દ" એવી સંજ્ઞાથી ઉલ્લેખતા હતા.

જીવનની ઉત્પત્તિનું કારણ ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમાત્મા-જગત્કર્તાને માનવાને બદલે માત્ર હવા-પાણી-પ્રકાશ આદિ પ્રાકૃતિક શક્તિઓને માનવી એ બુદ્ધિ અને હૃદયની કેવળ જડતા અને શૂન્યતાજ સૂચવે છે. **ડૉ. ફ્રાન્ઝ કલીન્સ્કોડ**, એમ. ડી., પણ લખે છે કેઃ-"To deny a Creator would be to deny one's own mind, and is as impossible as to spring over one's own shadow. જગત્કર્તાના અસ્તિત્વનો ઇનકાર કરવો તે પોતાને મન-બુદ્ધિ નથી એમ કહેવા બરોબર છે, અને તેમ કરવું તે પોતાનાજ પડછાયાને કુદવા જેટલું કેવળ અસંભવીત છે."

બીજા કેટલાક જડવાદીઓ (Materialists) એમ કહે છે કે, આ સમગ્ર વિશ્વ તેમજ મનુષ્ય, સમષ્ટિ તેમજ વ્યષ્ટિ, એ "પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ Fortuitous concourse of atoms." માત્રથી ઉત્પન્ન થયેલ છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્વ કે આત્મા જેવી કોઇ ખાસ નિયામક સત્તા માનવાની જરૂર નથી. આ પ્રકારની દલીલમાં કેટલીક અસંભવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue).) કારણકે, એક તત્વવેત્તા કહે છે કેઃ-"Law cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ કદી પેદા થઇ શકેજ નહિ." આપણો હરઘડીનો અનુભવ છે કે એક ઘડીયાળ, કે ફોનોગ્રાફ, અગર એન્જીન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઇ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઇ બુદ્ધિમાન ચેતન મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટતો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃસ્થાપના થાય છે.

(અપૂર્ણ)

"જે જેનું ચિંતન કરે, તે તેમય થઇ જાય."

(અનુવાદકઃ રા. "મુમુક્ષુ.")

ઉપોદ્ઘાત. "As a man thinketh in his heart, so he becometh. મનુષ્ય પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે બને છે;" એવા મહાત્મા ઈશુ ખ્રિસ્તના શબ્દો ઉપરથી **"એઝ એ મૅન થિંકેથ"** નામનું એક સુંદર પુસ્તક હાલમાંજ સ્વર્ગવાસી થયેલ એક અંગ્રેજ સંતપુરૂષ મી. જેમ્સ ઍલને લખેલું છે, તે પુસ્તકના વિચારો સાદા પરંતુ વ્યવહારૂ સૂચનાઓવાળા અને આચારમાં આણવાથી અતિ લાભકારક નિવડે તેવા હોવાથી તેનો મુક્ત અનુવાદ વાચકોની આગળ રજુ કરવાનો આ પ્રયત્ન કર્યો છે. મૂળ લેખકના અક્ષરે અક્ષર કે શબ્દે શબ્દને વળગી નહિ રહેતાં તેમના આશયને ગુજરાતી વાંચનારાઓ સમજી શકે તેવા રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યો છે. મૂળ લેખક કહે છે તેમ, ચિંતન અને જાતિઅનુભવના ફળ રૂપ આ ટુંક લખાણ વિચારસામર્થ્યના ઘણા ચર્ચાઇ ગયેલા વિષય ઉપર એક પરિપૂર્ણ વિવેચન યુક્ત નિબંધ-ગ્રંથ રૂપ બને તેવી યેાજના પહેલેથીજ રાખવામાં આવી નથી. આ લખાણ અર્થસૂચક નહિ પણ પ્રબોધક છે, અને પોતાના વિચારોરૂપી ઈંટો વડેજ મનુષ્ય પોતાના જીવનની ઇમારત ચણે છે, એ સત્ય સિદ્ધાંત સ્ત્રી પુરૂષોના મનમાં ઉંડો ઉતરી તેમનાં મનોરાજ્ય અને એકાંત મનને રંગી દે એવા ઉદ્દેશથી, તથા ચારિત્ર્યરૂપી અંદરનાં વસ્ત્ર અને બાહ્ય પરિસ્થિતિરૂપ બહારનાં વસ્ત્ર એ ઉભય વિચારો રૂપી વાણાતાણા વડેજ વણાય છે તે દાખલા દલીલથી સમજાવી નરનાર, આબાલવૃદ્ધ સર્વેને પોતાના જીવન અને ચારિત્ર્યના કુશળ કારીગર બનાવવાના હેતુથી આ લેખ સપ્રેમ સાદર કરવામાં આવે છે.

વિચાર અને વર્તન. "મનુષ્ય પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે થાય છે," એ સૂત્રમાં માણસના ખાનગી જીવનનોજ ફક્ત સમાવેશ થતો નથી, પણ તેનો એટલો બધો બહોળો અર્થ થાય છે કે માનવ જીવનની દરેક સ્થિતિ અને દરેક સંજોગને તે પહોંચી વળે છે. ખરેખર, **"यदृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।"** માણસનું મન એજ તેની કામદુધા ગાય છે, અને મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય તેના સર્વ વિચારોનો એકંદર સરવાળો છે.

જેમ વૃક્ષ બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને બીજ વિના તેની હયાતી હોઇ શકે નહિ તેમ માણસનું પ્રત્યેક કર્મ તેના ગુપ્ત વિચારરૂપી બીજનું પરિણામ છે, જે બીજ વિના કોઇ સારૂં ખોટું કર્મ થઇ શકતું નથી. સ્વાભાવિક અને અસંકલ્પિત કામો તેમજ વિચારપૂર્વક કરેલાં કૃત્યો સર્વેને આ વાત એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

વિચારરૂપી વૃક્ષનો મોર તે કાર્ય છે, અને સુખ દુઃખ તેનાં ફળ છે. આ પ્રમાણે દરેક મનુષ્ય પોતાની ખેતીનાં કડવાં કે મીઠાં ફળનો પાક પોતાને માટે સંઘરે છે.

"આપણા મનના વિચારોએ આપણું હાલનું સ્વરૂપ ઘડયું છે. આપણા વિચારોજ આપણાં બંધારણ અને પરિસ્થિતિમાં પરિણમે છે. જેમ બળદની પાછળ ગાડીનું પૈડું ચાલ્યુંજ જાય છે, તેમ જો મનુષ્યનું મન અનિષ્ટ વિચારોમાંજ નિમગ્ન રહે તો દુઃખ તેનો કેડો કદી છોડતું નથી........અને જો કોઇ મનુષ્ય પવિત્ર વિચારોમાંજ રચ્યોપચ્યો રહે તો તેના પોતાના પડછાયાની પેઠે સુખને તેના સહચારી થયા વિના ચાલતુંજ નથી."

* * * * *

માનવ સમાજ પ્રયોજિત રચનાથી થઇ નથી, પણ કુદરતી નિયમ અનુસાર થતા વિકાસનું પરિણામ કે ફળ છે. પ્રત્યક્ષ જણાતી ભૈાતિક સૃષ્ટિમાં જેવી રીતે કાર્ય કારણનેા કાયદો સ્વતંત્ર રીતે અને વગર ચૂકે પ્રવર્તે છે તેવીજ રીતે પરોક્ષ મનોરાજ્યમાં પણ તે કામ કરે છે. દેવ તુલ્ય ઉત્કૃષ્ટ ચારિત્ર્ય બળ કોઇની કૃપા પ્રસાદીથી કે આકસ્મિક રીતે આવતું નથી પણ સુયેાગ્ય વિચાર–મનનના સતત પ્રયત્નનુંજ તે પરિણામ છે. દીર્ઘકાળ-પર્યંત અંતરમાં ધારણ કરેલા અને સંગ્રહેલા દૈવી વિચારોનું ફળ છે. તેવીજ રીતે અધમ અને અતિ મલિન વર્તન હમેશાં અધમ વિચારોને મનમાં આવકાર અને આશ્રય આપ્યાનું પરિણામ છે.

મનુષ્ય પોતેજ પેાતાને બનાવે છે, અને પોતેજ પોતાનો નાશ પણ કરે છે. "**आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।**" વિચાર રૂપી શસ્ત્રાગારમાં પોતાનો નાશ કરવાનાં હથિયાર મનુષ્ય પોતેજ ઘડે છે, તેમજ વળી પોતાને માટે આનંદ, સામર્થ્ય, અને શાંતિના સ્વર્ગીય મહેલ બનાવવાનાં ઓજાર પણ તે પોતેજ ઘડે છે. વિચારની ઉત્તમ પસંદગી કરવાથી અને તેમનો સારી રીતે ઉપયેાગ કરવાથી મનુષ્ય દિવ્ય સંપૂર્ણતાની પરાવધિએ પહોંચે છે. પણ તેવીજ રીતે વિચારશક્તિના ગેરઉપયેાગ કે દુરૂપયેાગથી મનુષ્ય પશુથી પણ નીચ પદને પામે છે. આ બે છેડાની વચ્ચે ચારિત્ર્યના બધા દરજ્જાઓનો સમાવેશ થાય છે, અને તેનો બનાવનાર તથા નિયામક મનુષ્ય પોતેજ છે.

આત્માને લગતાં જે બધાં ખૂબીદાર સત્યોનો આ સૈકામાં ઉદ્ધાર થયો છે, અને પ્રસિદ્ધિમાં લાવવામાં આવ્યાં છે તેમાંથી નીચે જણાવવામાં આવે છે તેના કરતાં બીજું કોઇ પણ સત્ય વધારે આનંદદાયક યા દૈવી આશા અને શ્રદ્ધાથી વધારે ભરપૂર નથી–"મનુષ્ય પોતાના વિચારનો નિયામક છે, પોતાના ચારિત્ર્યનો ઘડનાર, પોતાની સ્થિતિ–સંજોગેા–નસીબનો બનાવનાર છે."

મનુષ્ય સત્તાવાન, બુદ્ધિમાન અને પ્રેમાળ પ્રાણી છે, અને પોતાના વિચારોનો નિયામક છે તેથી દરેક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની કુંચી તેની પાસે છે. તેવીજ રીતે સ્વેચ્છાનુસાર ફેરફાર કરવાની ને નવું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ પણ તેનામાંજ રહેલી છે, જે શક્તિ વડે પોતે જેવો થવા ઇચ્છે તેવો તે થઇ શકે.

પોતાની તદ્દન નબળી અને અતિ અધમ અવસ્થામાં-પણ હમેશાં મનુષ્ય પોતાનો માલિક છે, પણ નબળાઇમાં અને અધમાવસ્થામાં પોતાને ગૃહસંસાર અંધેરપણે ચલાવનાર એકાદ મૂર્ખ ધરધણી જેવો તે જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે પોતાની હાલત ઉપર વિચાર કરવા માંડે છે, અને જે કુદરતી નિયમને આધારે પોતાનું જીવન બંધાયેલું છે તે ખંતથી શોધવા માંડે છે, ત્યારે તે એક સમજુ શેઠના જેવો થાય છે, અને પોતાની કાર્ય કરવાની શક્તિને બુદ્ધિપૂર્વક દેારે છે, અને ફ્લદ પરિણામ ઉપજે એવા વિચારોનું મનન કરે છે. આવાં મનુષ્યો પ્રબુદ્ધ જ્ઞાની ગણાય છે, અને પોતાની અંદરજ વિચારના નિયમોને શોધી કહાડવાથીજ માણસ આવા જ્ઞાની થાય છે. અભ્યાસ, આત્મપૃથક્કરણ, અને અનુભવ ઉપરજ આ શોધનો આધાર છે.

સોનું અને હિરા ઘણી શોધ પછી ખોદવાથીજ નિકળે છે, તેમજ મનુષ્ય પોતાના અંતરાત્મા વિષે ઉંડી તપાસ કરે તોજ તે પોતાના જીવન સંબંધી દરેક સત્યને શોધી કહાડી શકે છે; ધીરજથી કામ અને શોધ કરી, કાર્યકારણને સાંકળી, પોતાના વિચારની

પોતાની જાત ઉપર, બીજા ઉપર, પોતાના જીવન ને સંજોગો ઉપર શી અસર થાય છે તે શોધી કહાડવું જોઇએ; અને સમજશક્તિ, ડહાપણ અને સત્તાના સમુદાય રૂપ જ્ઞાન સંપાદન કરવાના સાધન તરીકે હંમેશ અનુભવાતા બનાવો—નજીવા બનાવોને પણ ઉપયોગમાં લેવા જોઇએ. આ પ્રમાણે જો મનુષ્ય પોતાના વિચાર તપાસે, નિયમમાં રાખે અને તેમાં ફેરફાર કરે તો પોતે પોતાનું ચારિત્ર્ય બનાવનાર, જીવનનો ઘડનાર અને પોતાના પ્રારબ્ધનો બાંધનાર તે પોતેજ છે એમ વગર ભૂલે સાબીત કરી શકે. "જે શોધ કરે છે તેને મળે છે અને બારણું ઠોકનારને માટે બારણું ઉઘાડવામાં આવે છે."—મહાત્મા જીસસે જાહેર કરેલો આ નિયમ સંપૂર્ણ રીતે આ બાબતમાંજ પ્રવર્ત્તે છે, કારણ કે ધૈર્યથી કામ કરવાથી અને સતત આગ્રહથીજ મનુષ્ય જ્ઞાનમંદિરના દ્વારમાં દાખલ થઇ શકે.

સંજોગો ઉપર વિચારની અસર.

મનુષ્યનું મન એક બગીચા સાથે સરખાવી શકાય, જે કાળજી રાખી બુદ્ધિથી ખીલવી શકાય અથવા જંગલી સ્થિતિમાં પણ પડી રહેવા દેવાય. પરંતુ તેને ઉછેરો યા ના ઉછેરો પણ તેમાં કાંઇનું કાંઇ ઉગશેજ. જો સારાં અને ઉપયોગી બી વાવવામાં ન આવે તો તેમાં અસંખ્ય નકામા છોડનાં બી પડશે અને તેવા નકામા છોડ વધતા રહેશે.

જેમ એક માળી પોતાનું ખેતર ખેડીને તેને નકામા છોડવાથી સાફ રાખે છે, અને તેમાં જે ફળ અને ફુલની પોતાને જરૂર હોય તે વાવે છે તેમ મનુષ્ય ખોટા, નકામા, અને અપવિત્ર વિચાર દૂર રાખી ખરા, ઉપયોગી અને પવિત્ર વિચારરૂપી ફળને, ફુલને સંપૂર્ણ રીતે ખીલવી પોતાના મનરૂપી બાગને ખેડી શકે. આમ કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આત્માનો અધિકારી માળી અને પોતાની જીંદગીનો સુકાની છે એમ વહેલે અથવા મોડે શોધી કહાડે છે. વળી વિચારના નિયમો તેના અંતરમાં પ્રકાશે છે; વિચારબળ, અને માનસિકતત્વો, ચાલચલગત, સંજોગ અને ભવિષ્ય ઘડવામાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વધારે અને વધારે ચોક્કસ રીતે સમજતો જાય છે.

વિચાર અને વર્તન એકજ છે, વળી સંજોગ અને પરિસ્થિતિની દ્વારાજ વર્તનનું સ્વરૂપ બંધાતું દેખાય છે, માટે મનુષ્યનાં જીવનની બાહ્યસ્થિતિ હંમેશાં તેની આંતરસ્થિતિ સાથે અવિરોધીપણે સંબંધ રાખે છે એમ માલમ પડે છે. આનો અર્થ એમ નથી થતો કે અમુક વખતે કોઇ મનુષ્યની સ્થિતિ તેનું સમગ્ર વર્ત્તન સૂચવનાર છે, પણ તે પરિસ્થિતિ કોઇક અંદરના માર્મિક તત્વ સાથે એટલો બધો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે કે તે વખતને માટે તેના વિકાસ સારૂ આ પરિસ્થિતિ આવશ્યક છે.

મનુષ્ય-જીવનના નિયમ વડે પ્રત્યેક માણસ અમુક સ્થિતિમાં આવેલું હોય છે; પોતાનાં વર્ત્તનથી બાંધેલા વિચારો તેને ત્યાં લઇ આવ્યા છે, અને તેના જીવનક્રમમાં નસીબનો લગાર પણ અવકાશ નથી. તેનું સંપૂર્ણ જીવન અસ્ખલિત નિયમનું પરિણામ છે. આ નિયમ જેઓ પોતાની પરિસ્થિતિથી સંતોષી હોતા નથી તેમજ જેઓ સંતોષી હોય છે તેમને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

પ્રગતિમાન અને ઉત્ક્રમણશીલ પ્રાણી તરીકે મનુષ્ય પોતાનાં મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરતાં શીખે તેટલા માટે જેમાં છે તે સ્થિતિમાં મૂકાયો છે, અને જેમ જેમ તે અમુક સંજોગમાં રહેલો અધ્યાત્મિક પાઠ શીખે છે તેમ તેમ તે સંજોગને બદલે નવા સંજોગોમાં તે મૂકાતો જાય છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય એમ ધારે છે કે તે બાહ્યસ્થિતિને આધીન પ્રાણી છે ત્યાં સુધી સંજોગો તેને ઉપાધિરૂપે છે પણ જ્યારે તે પોતે ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળો છે એમ અનુભવે છે અને પોતાના મનુષ્યજીવનની ગુહ્યભૂમિકા અને બીજ જેમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો પેદા થાય છે તે તેને આધીન છે એમ બરોબર સમજે છે ત્યારે તે પોતાની જાતનો ખરો સ્વામી થાય છે.

જે માણસે અમુક વખત સુધી આત્મસંયમ અને આત્મપવિત્રતા પાળી છે તે પ્રત્યેક માણસ જાણે છે કે વિચારમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે, કારણકે તેને બરાબર માલમ પડ્યું હશે કે બહારના સંજોગોમાં થયલો ફેરફાર તેના મનની સ્થિતિમાં થયેલા ફેરફારના પ્રમાણમાંજ હોય છે. આ એટલે સુધી સત્ય છે કે જ્યારે કોઇ માણસ પોતાના વર્તનની ખામીઓ સુધારવા ખરા મનથી મંડયો રહે છે અને ઝડપથી સ્પષ્ટ રીતે આગળ વધે છે ત્યારે તેના જીવનમાં એક પછી એક એમ ઝપાટાબંધ ફેરફાર થયા કરે છે.

આત્મા અંદર ખાનેથી ગુપ્તપણે, જેને ચહાય છે અથવા જેનાથી બીહે છે તેને પોતાના તરફ આકર્ષે છે; તે પોતાની ઇચ્છેલી મહત્વેચ્છાની ટોચે પહોંચે છે; તેમજ પોતાની અપવિત્ર ઇચ્છાની સપાટીએ નીચો ઉતરે છે, અને એ રીતે આત્મા પોતાનું ધારેલું સંજોગો દ્વારા મેળવે છે.

મનમાં વાવેલા અથવા દાખલ થવા દીધેલા અને અંદર મૂળ નાંખવા દીધેલા પ્રત્યેક વિચારનાં બીજને વહેલે મોડે કાર્યરૂપી મોર આવે છે, અને સંજોગ ને પરિસ્થિતિ રૂપી તેનાં ફળ ઉત્પન્ન થાય છે. સદ્‌વિચાર સારાં ફળ અને ખરાબ વિચાર ખરાબ ફળ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણા મનની અંદરની વિચાર રૂપી દુનિયા જેવી હોય છે તેવીજ બહારના સંજોગ રૂપી દુનિયા થાય છે, અને બહારની ઉભય આનંદદાયક તેમજ દુઃખદાયક સ્થિતિ છેવટે મનુષ્યનું સુખ પેદા કરનારાં સાધન છે. મનુષ્ય વાવે તેવું લણે છે, તેથી સુખ અને દુઃખ ઉભયથી શીખામણ લે છે. મનુષ્ય પોતાનાં અંતઃકરણની ખરી ઇચ્છાઓ, અભિલાષા અને વિચારને આધીન થઈ વર્ત્તે છે (ભૂતના ભડકા જેવી અપવિત્ર કલ્પનાને આધીન થઇ વર્ત્તે છે અથવા ઉમદા સખત પ્રયત્નને માર્ગે દઢતાથી ચાલે છે), અને છેવટે પોતાની જીંદગીની બાહ્ય સ્થિતિમાં તેમની સિદ્ધિ મેળવી તેમાંથી ઉપન્ન થતો સુખસ્વાદ અનુભવે છે. વૃદ્ધિના અને પરિસ્થિતિમાં બરોબર ગોઠવાઇ જવાના, અનુકૂળ બની જવાના નિયમ સર્વ સ્થળે કામ કરે છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય કઠણ નસીબ અથવા તો પ્રતિકૂળ સંજોગને લીધે બંદીખાના યા તુરંગમાં પડતો નથી, પણ નીચ વિચાર અને અધમ ઇચ્છાનો માર્ગ પકડવાથી તેવી સ્થિતિમાં તે આવે છે. પવિત્ર મનવાળો માનવી માત્ર બહારના કોઇ પણ દબાણને લીધે ગુન્હામાં સપડાતો નથી, તે પાતકી વિચાર મનમાં ઘણા લાંબા વખતથી ગુપ્ત રીતે પોષાયેલો હોવો જોઇએ, અને અનુકૂળ પ્રસંગે તે પ્રબળ થઇ દેખાવ દે છે. **સંજોગ મનુષ્યને બનાવતા નથી, પણ તેનાથી મનુષ્યને પોતાનું સ્વરૂપ સમજાય છે.** દુષ્ટ વલણવીજ દુર્ગુણ અને તેનાં સહગામી દુઃખ ઉત્પન્ન થઇ નીચ થવાય છે, અને સદ્‌વૃત્તિવાળી અભિલાષાને મનમાં સતત ધારણ કરવાથી સદ્‌ગુણ અને સહગામી પવિત્ર સુખ મેળવી ઉંચી સ્થિતિએ જવાય છે. આ સિવાય નીચી અથવા ઉંચી સ્થિતિએ માણસને લઇ જનાર બીજા કારણો

નથી; અને તેટલાજ માટે મનુષ્ય પોતાના વિચારનો નિયંતા અને સ્વામી હોવાથી પોતાનો બનાવનાર, પરિસ્થિતિનો ઘડનાર અને ઉત્પાદક છે. જન્મ વેળાએ પણ આત્માને પોતાનોજ આધાર છે, અને પોતાની દુનિયાઇ સફરના દરેક પગલે તે આત્મબળનો અનુભવ કરાવે તેવા ઘણા સંજોગોને પોતાના તરફ આકર્ષે છે, અને તે સંજોગો પોતાની પવિત્રતા યા અપવિત્રતા, શક્તિ યા અશક્તિનાં પ્રતિબિંબ હોય છે.

મનુષ્ય જે પોતે માગતા હોય તેને પોતાના તરફ આકર્ષતા નથી, પણ જેવા તેઓ હોય છે તેવાંને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. તેઓના તર્કવિતર્ક, કલ્પનાઓ અને ઇચ્છાઓમાં તેઓ દરેક પગલે નાસીપાસ થાય છે, પણ તેઓની અંદરના ખરા વિચારો અને ઇચ્છાઓનું તો તેમના ખોરાકથીજ પોષણ થાય છે, પછી ગમે તો તે ખોરાક સારો હોય યા નઠારો હોય. "આપણા અંતિમ હેતુ ઘડનાર દેવી" આપણા પંડમાંજ છે, અને તે આપણે પોતેજ છીએ. મનુષ્ય માત્ર પોતે પોતાને શૃંખ્લાબંધન કરે છે; વિચાર અને કૃત્ય નસીબના તુરંગાધિકારી છે–તે નીચ હોય તો મનુષ્યને બંદીખાનામાં નાખે છે; વળી તેઓ સ્વતંત્રના દૂત પણ છે, તેઓ ઉમદા હોય તો તેને સ્વતંત્ર કરે છે. મનુષ્ય જેને માટે ઇચ્છે અને જેને માટે પ્રાર્થના કરે છે તે તે મેળવી શકતો નથી પણ જે તે ખરે માર્ગે પેદા કરે છે તેજ તે મેળવે છે. તેની ઇચ્છાઓ અને પ્રાર્થનાઓ, તેના વિચાર અને કૃત્યને અનુકૂળ હોય ત્યારેજ તે પરિપૂર્ણ થાય છે અને ફળે છે.

ત્યારે આ સત્યથી પડતા પ્રકાશની નજરે જોતાં "પરિસ્થિતિની સામે લઢવું" એટલે શું? આનો અર્થ એ કે મનુષ્ય બહારથી હંમેશ પરિણામ અર્થાત્ ફળ સામે લડે છે પણ અંતઃકરણની અંદર હંમેશ તેનાં કારણ જાળવી રાખે છે અને તેને પુષ્ટ કરે છે; તે કારણ જાણી જોઇને થતા દુરાચાર અથવા અજાણ નિર્બળતાનું રૂપ ધારણ કરે છે; ગમે તેમ હોય પણ તે પોતાના માલીકના પ્રયત્નને મંદ પાડી નાંખે છે, અને આ પ્રમાણે પ્રતિક્રિયાની મ્હણી જરૂર જણાવે છે.

મનુષ્યો પોતાની પરિસ્થિતિ સુધારવાને આતુર હોય છે પણ તેઓ પોતાની જાતને સુધારવાને નારાજ હોય છે; અને તેથી તેઓ બંધાયલા રહે છે. જે મનુષ્ય આત્મભોગ આપવાને અચકાતો-નથી તે કદી પણ પોતાની ધારેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને નિષ્ફળ નિવડતો નથી. આ જેટલું ઐહિક ચીજોને માટે ખરૂં છે તેટલુંજ દૈવી ચીજોને માટે ખરૂં છે. જે મનુષ્યની મતલબ માત્ર પૈસો મેળવવાની છે તેને પણ પોતાની મતલબ પાર પાડવાને મોટા આત્મભોગ કરવાને તત્પર રહેવું જોઇએ, તો જે મનુષ્ય સબળ અને સમતોલ જિવન મેળવવા ઇચ્છે તેને કેટલું બધું કરવું જોઇએ?

તમારી નજર આગળ આ એક માણસ છે, તે અત્યંત ગરીબ છે. તે પોતાની પરિસ્થિતિ અને ગૃહસુખ સુધરે એવું ખરા અંતઃકરણથી ઇચ્છે છે, તેમ છતાં તે પોતાનું કામ બજાવતો નથી, અને પોતાને જોઇએ તે કરતાં થોડી મજુરી મળે છે માટે પોતાના શેઠને છેતરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં વ્યાજબી રીતે વર્ત્તે છે એમ ધારે છે. આવો મનુષ્ય, જે મુખ્ય મુદ્દાઓ ખરા અભ્યુદયના પાયારૂપ છે તેનાં સાદામાં સાદાં મૂળતત્ત્વ પણ સમજતો નથી; તથા તે પોતાની દરિદ્રતામાંથી બહાર નીકળવાને અર્થાત્ તેમાંથી મુક્ત થવાને તદ્દન નાલાયક છે, એટલુંજ નહિ પણ ખરેખર તે આળસુ, કપટી, અને બાયલા વિચારોનુંજ ચિંતન કરવાથી અને તેજ પ્રમાણે વર્તવાથી પોતાના તરફ તેનાથી પણ વધારે દારિદ્રાવસ્થાને આકર્ષી લાવે છે.

આ બીજો માણસ દ્રવ્યવાન છે. તે અતિ ખાઉધરપણાથી એક દુઃખદ અને જાથુના દરદનો ભોગ થઇ પડયો છે. દરદ સારૂં કરવાને માટે પૈસાની મોટી રકમો ખર્ચવાને તે તત્પર છે, પણ અતિ આહારની ઇચ્છાઓનો ભોગ આપવા ઇચ્છતો નથી. ઉત્તમ પ્રકારનાં અપથ્ય મિષ્ટાન્નથી પોતાની રૂચિને સંતુષ્ટ કરવા ઇચ્છે છે અને પાછો પોતાની તંદુરસ્તી પણ જાળવવા માગે છે. આવો મનુષ્ય તંદુરસ્તી મેળવવાને તદ્દન નાલાયક છે, કારણ કે હજુ પણ તે આરોગ્ય જિવનનાં મૂળતત્વ પણ શીખ્યો નથી.

તમે આ એક મજુરીઆઓના શેઠને જુઓ છો. કાયદા પ્રમાણે નક્કી થયેલા મજુરીના રોજ ન આપવા પડે તેટલા માટે કપટી રીતો વાપરે છે અને ઘણો મોટો નફો સંપાદન કરવાને પોતાના મજુરીઆઓના રોજ ઓછા કરે છે. આવો શેઠ આબાદ થવાને બિલકુલ નાલાયક છે, અને જ્યારે તે આબરૂ અને પૈસા ઉભયથી દેવાળું કાઢે છે ત્યારે તેણે પોતેજ પોતાના હાથે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે, એમ જાણતો નથી અને તેથી પોતાના સંજોગોનો વાંક કાઢે છે.

મનુષ્ય (જો કે ઘણો ભાગ અજાણપણે) પોતે પોતાના સંજોગોનું કારણ છે અને સારૂં ફળ સંપાદન કરવાની ઇચ્છા કરે છે, પણ ઉદ્દેશ ફળીભૂત કરવા અનુકૂળ ન થાય તેવા વિચાર અને ઇચ્છાઓને ઉત્તેજન આપવાથી ફળસિદ્ધિને સતત તાડી પાડે છે એ સત્ય દર્શાવવાને આ ત્રણ દૃષ્ટાંત તમારી સમક્ષ રજુ કરવામાં આવ્યાં છે. આવાં ઘણાં નવાં નવાં દૃષ્ટાંત આપી શકાય, પણ તે જરૂરનું નથી; કારણ કે વાંચનાર જો પોતે નિશ્ચય કરે તો–પોતે પોતાનાં મન અને જિવનમાં વિચારના નિયમનાં કૃત્ય જાણી શકે, અને જ્યાં સુધી આમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી માત્ર બાહ્ય સત્ય ન્યાયપુરઃસર વિચાર કરવાંના પાયા તરિકે ચાલી શકે નહિ.

તો પણ સંજોગો એટલા ગુંચવણ ભરેલા, વિચાર એટલા ઉંડા વ્યાપી ગયેલા, અને સુખના દરજ્જા જુદા જુદા મનુષ્યના સંબંધમાં એટલા બધા જુદા જુદા હોય છે કે કોઇ મનુષ્યની સમસ્ત વાસ્તવ સ્થિતિ (જો કે તે પોતે જાણતો હોય તો પણ) બીજાથી માત્ર તેના જીવનના બાહ્ય દેખાવપરથી સમજી શકાય નહિ. કોઇ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં પ્રમાણિક હોય તો પણ દરિદ્રતાથી પીડાતો હોય; કોઇ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં અપ્રમાણિક હોય તોપણ દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરે; પણ " પહેલો મનુષ્ય પોતાની અમુક પ્રમાણિકતાને લીધે નિષ્ફળ નિવડે છે, અને બીજો મનુષ્ય પોતાની અમુક અપ્રમાણિકતાને લીધે આબાદ થાય છે" તેવું સાધારણ રીતે કરવામાં આવતું અનુમાન માત્ર ઉપર ટપકેના નિર્ણયનું પરિણામ છે; કારણ કે અપ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન આચારભ્રષ્ટ છે અને પ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન સદાચારી છે તે વાત અહિં પ્રમાણ વગર સ્વીકારી લેવાય છે. વધારે ઉંડા જ્ઞાન ને વધારે વિસ્તિર્ણ અનુભવના પ્રકાશથી જોતાં આ નિર્ણય ભૂલ ભરેલો માલમ પડે છે. પેલા અપ્રમાણિક માણસમાં બીજા માણસમાં ન હોય તેવા કેટલાક વખાણવા જોગ સદ્દગુણો હોય, અને પેલા પ્રમાણિક મનુષ્યમાં પહેલાં મનુષ્યમાં ન હોય તેવા તિરસ્કાર યોગ્ય દુર્ગુણ હોય તો પ્રમાણિક માણસ પોતાના પ્રમાણિક વિચાર ને કૃત્યોનાં સારાં ફળ ભોગવે છે; તે ઉપરાંત તેના દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થતી પીડાઓ પણ તેને ભોગવવી પડે છે. તેજ પ્રમાણે પેલો અપ્રમાણિક મનુષ્ય પોતાનું સુખ દુઃખ પોતે જાતેજ કર્માનુસાર મેળવે છે.

માનવીય મિથ્યા અહંકારને "મનુષ્ય પોતાના સદ્‌ગુણને લીધે દુઃખી થાય છે" એમ માનવું આનંદકારક લાગે છે; પણ જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના મનમાંથી દરેક નબળા, પીડાકર અને અપવિત્ર વિચારનો નાશ ન કરે ત્યાં સુધી, અને પોતાના અંતઃકરણમાંથી દરેક પાપી ડાઘ ધોઇ ન નાખે ત્યાં સુધી, પોતાનાં દુઃખ પોતાના સદ્‌ગુણનાં ફળ છે, અને પોતાના દુર્ગુણનાં નથી એમ જાણવાની અને જાહેર કરવાની સ્થિતિમાં હોઇ શકે નહિ. અને સર્વોપરી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાના રસ્તામાં, તે સંપૂર્ણતા મેળવ્યા અગાઉજ, જે "મહાન કાયદો" તદ્દન ન્યાયપરાયણ છે અને જે તેટલા માટે સારાને બદલે નરસું ને નરસાંને બદલે સારૂં આપે એ બની શકેજ નહિ, તે કાયદો પોતાના મન ને જીવનમાં કાર્ય કરતો શોધી કહાડશે. આવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી પોતાના પહેલાંના અજ્ઞાનપણા અને અંધપણા ઉપર અવલોકન કરતાં તે જાણશે કે પોતાનું જીવન વાસ્તવિક રીતેજ યોજેલું છે અને તેજ રીતે હંમેશ યોજેલું હતું, અને પોતાના સારા અને નઠારા ભૂતકાળના અનુભવો પોતાની ઉત્ક્રાન્તિ કરનાર પણ ઉત્ક્રાન્ત નહિ થયેલા જીવનાં ખરાં કાર્ય હતાં.

સારા વિચારો અને કૃત્યો કદિ પણ નઠારાં પરિણામ લાવી શકેજ નહિ; અને નઠારા વિચારો ને કૃત્યો કદિ પણ સારાં પરિણામ ઉત્પન્ન કરી શકેજ નહિ. આ કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે અનાજમાંથી અનાજ અને કૌવચમાંથી કૌવચ સિવાય બીજું કાંઇ નીપજી શકે નહિ. મનુષ્યો આ કાયદો ભૌતિકસૃષ્ટિમાં છે તે સમજે છે અને તે પ્રમાણે વર્તે છે; પણ બહુ થોડાજ તેને માનસિક અને નૈતિક દુનિયામાં રહેલો સમજે છે (જો કે ત્યાં પણ તેનું કાર્ય તેટલુંજ સાદું અને અસ્ખલિત છે), અને તેથી તેઓ તેની સાથે સાથે કાર્ય કરતા નથી.

દુઃખ હંમેશાં કોઇ પણ દિશામાં કરેલા ખોટા વિચારનું પરિણામ હોય છે. દુઃખ દેખાડી આપે છે કે તે મનુષ્ય પોતાના પંડની સાથે અને પોતાના જીવનના નિયમ સાથે ઐક્ય ધરાવતો નથી. દુઃખનો એકજ અને ઉત્તમ ઉપયોગ પવિત્ર કરવાનો અને નકામું ને અપવિત્ર હોય તેને બાળી નાંખવાનોજ છે. જે મનુષ્ય પવિત્ર હોય છે તેને દુઃખ નથી, સુવર્ણમાંથી કચરો કાઢી નાખ્યા પછી તેને તપાવવાની કાંઇ જરૂર રહેતી નથી. તેજ પ્રમાણે પૂરેપૂરો પવિત્ર અને જ્ઞાની માણસ દુઃખ ભોગવતો નથી.

મનુષ્ય જે દુઃખદાયક સંજોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના વિસંવાદીપણાને લીધે ભોગવે છે. મનુષ્ય જે સુખદાયક સંજોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના અવિસંવાદીપણાને લીધે ભોગવે છે. ધનાદિસંપત્તિ હોવી તે નહિ, પણ શ્રેયસ્કર સ્થિતિ સત્ય અને શુભ વિચારનું માપ છે; અર્થસંપત્તિનો અભાવ નહિ, પણ દુઃખી અવસ્થા ખોટા અને ખરાબ વિચારનું માપ છે. કોઇ મનુષ્ય દુઃખી છતાં દ્રવ્યવાન હોય; તેમજ તે સુખી છતાં ગરીબ હોય. જ્યારે દ્રવ્ય ખરે માર્ગે અને ડહાપણથી વાપરવામાં આવે ત્યારેજ સુખ અને સંપત્તિ ઉભય સાથે જોડાયેલાં હોય છે; અને જ્યારે ગરીબ મનુષ્ય પોતાના ભાગ્યને અન્યાયથી નાંખેલા બોજારૂપ ગણે છે ત્યારે તે અધમાવસ્થામાં આવી પડે છે.

દલદર ને આસક્તિ એ બે દુઃખી હાલતની હદ છે. તેઓ ઉભય સરખાંજ અસ્વાભાવિક અને મનની ગેરવ્યવસ્થાનાં પરિણામ છે. મનુષ્ય જ્યાં સુધી સુખી, આરોગ્ય, અને આબાદ નહિ હોય ત્યાં સુધી તે સારી સ્થિતિમાં છે એમ કહેવાય નહિ; અને અંતરની સ્થિતિ બહારની પરિસ્થિતિ સાથે–એટલે મનુષ્યના બહારના સંજોગ સાથે, એક બીજાને અનુકૂળ રહી ગોઠવાય ત્યારે તેમાંથી સુખ આરોગ્ય અને આબાદી ઉત્પન્ન થાય છે

મનુષ્ય જ્યારે બડબડવાનું ને નિંદા કરવાનું બંધ કરીને જે ગુહ્ય ન્યાય તેની જીંદગીને વ્યવસ્થિત કરે છે તેનું શોધન કરવા માંડે છે ત્યારે તે ખરો મનુષ્ય થવાનું શરૂ કરે છે, અને જેમ જેમ તે પોતાના મનને પેલા નિયામક બળને બંધબેસ્તું કરે છે તેમ તેમ તે બીજાંઓ ઉપર પોતાની સ્થિતિનાં કારણભૂત હોવાનું તહોમત મુકવાનું બંધ કરે છે, અને પ્રબળ ને ઉચ્ચ વિચારોથી પોતાનું જીવન પૂરે છે; તે સંજોગો સામે લઢવાનું બંધ કરે છે, અને પોતાની વધારે ત્વરિત વૃદ્ધિ કરવાનાં અને પોતામાં રહેલી ગુહ્ય શક્તિઓ અને શક્યતાઓ શોધી કહાડવાનાં સાધન તરીકે તેમને વાપરવા માંડે છે.

અવ્યવસ્થા નહિ પણ વ્યવસ્થાજ વિશ્વમાં સર્વોપરી નિયમ છે, અન્યાય નહિ પણ ન્યાય જીવનનો આત્માને જીવનતત્વ છે; અને સદાચાર, નહિ કે દુરાચાર, દુનિયાના આધ્યાત્મિક રાજ્યમાં ઉત્પાદક અને ઉત્તેજક શક્તિ છે. આમ હોવાને લીધે મનુષ્યને આખી સૃષ્ટિ ખરે માર્ગે ચાલતી જોવી હોય તો માત્ર તેણે પોતેજ ખરે માર્ગે ચાલવું; અને પોતાને ખરે માર્ગે મુકવાની ક્રિયામાં તેને માલમ પડશે કે જેમ જેમ તે બીજા મનુષ્યો અને ચીજો પ્રત્યે પોતાના વિચાર બદલે છે તેમ તેમ બીજા લોકો અને ચીજો તેની પ્રત્યે બદલાશે.

આ સત્યની સાબીતી દરેક મનુષ્યમાં છે, અને તેથી નિયમિત અંતર અવલોકન ને સ્વાત્મપૃથક્કરણથી સહેલથી તે શોધી શકાય છે. કોઇ મનુષ્યને પોતાના વિચાર યથાર્થ રીતે ફેરવવા દ્યો, અને આમ કરવાથી પોતાની જીંદગીની સ્થૂલ સ્થિતિમાં જે શીઘ્ર ફેરફાર થશે તે જોઇને તેને આશ્ચર્ય લાગશે. મનુષ્યો કલ્પના કરે છે કે વિચાર ગુપ્ત રાખી શકાય, પણ તે ગુપ્ત રાખી શકાતો નથી; વિચાર ઝડપથી ટેવમાં બદલાઇ જાય છે, અને ટેવ સંજોગનું સ્થૂલ રૂપ ધારણ કરે છે. અધમ વિચારોથી વિષયીપણું અને મદ્યપાનની ટેવો ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી કંગાલ અવસ્થા અને રોગી સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે; દરેક જાતના મલિન વિચારો નિર્બળ અને વ્યાકુળ કરે તેવી ટેવોનું સ્વરૂપ પકડે છે, અને દુઃખદાયક અને પ્રતિકૂળ સંજોગોનું સ્થૂલ સ્વરૂપ ધારણ કરે છેઃ બીક, સંશય, અને તે અનિશ્ચયના વિચારો નિર્બળ, બાયલી, ને અદઢ ટેવો પાડે છે. જે નિષ્ફળતા, દરિદ્રતા અને દાસવત્ પરાધિનતાના સંજોગોને પેદા કરનાર છેઃ આળસુ વિચાર, અપવિત્ર અને અપ્રમાણિક ટેવોનું રૂપ લે છે, જે નીચ કર્મ કરાવનાર અને નિર્ધનતા લાવનાર સંજોગને ઉત્પન્ન કરે છેઃ અદેખાઇ અને અપવાદભરેલા વિચારો દોષારોપ અને બળાત્કારની ટેવોનું રૂપ ધારણ કરે છે, જેથી હાનિકારક અને જુલમી સંજોગો પેદા થાય છે. દરેક જાતના સ્વાર્થી વિચાર આપમતલબી ટેવોમાં ફેરવાય છે, કે જે થોડા યા વધારે દુઃખદાયક સંજોગોનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેથી ઉલટું, દરેક જાતના ઉચ્ચ વિચારો, દયા અને કૃપાદૃષ્ટિની ટેવો પેદા કરે છે, જે આનંદદાયક ને સુખદાયક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છેઃ પવિત્ર વિચારો સહનશીલતાને આત્મસંયમ પેદા કરે છે, જે આરામ અને શાંતિના સંજોગમાં બદલાઇ જાય છેઃ હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા અને નિશ્ચયના વિચારો મરદાની ટેવોમાં બદલાઇ જાય છે, જે ફત્તેહ આપનાર, સમૃદ્ધિને સ્વતંત્રતા આપનાર સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છેઃ ઉત્સાહભર્યા વિચારો સ્વચ્છતાની અને ઉદ્યોગી ટેવોમાં ફેરવાઇ જઇને આનંદદાયક સંજોગો પેદા કરે છે. નમ્ર અને ક્ષમાશીલ વિચારો નમ્રતાની ટેવોમાં બદલાઇ જઇ સંરક્ષક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રેમાળ અને અસ્વાર્થી વિચારો આત્મવિસ્મૃતિ અને પરચિંતનની ટેવો પાડી, અચલ ને સતત આબાદી અને ખરી સંપત્તિના સંજોગો પેદા કરે છે.

સારી યા નઠારી અમુક વિચારની શ્રેણિને વળગી રહેવાથી ચારિત્ર્ય અને સંજોગો ઉપર તેની અસર થયા વિના રહેજ નહિ. મનુષ્ય સીધી રીતે પોતાના સંજોગો પસંદ કરી શકે નહિ, પણ તે પોતાના વિચાર પસંદ કરી શકે અને તેથી આડકતરી રીતે, તોપણ ખાતરીથી, પોતાના સંજોગો ઘડી શકે છે.

"જે વિચારોને મનુષ્ય બહુજ ઉત્તેજન આપતો હોય તેમને સંતુષ્ટ કરવાને, કુદરત તેને સહાય કરે છે, અને એવા પ્રસંગ આવે છે કે જે ઉભય-સારા તેમજ નઠારા વિચારોને ઘણી ઝડપથી સપાટી ઉપર લાવશે.

કોઇ મનુષ્ય પાતકી વિચાર કરતો બંધ પડે તો તેની તરફ આખી દુનિયા નમ્ર થઇ તેને સહાય કરવાને તત્પર થશે; તેને પોતાના નિર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત વિચારોને બાજુએ મૂકવા દો, અને જુઓ! દરેક બાજુએ તેના દૃઢ નિશ્ચયને મદદ કરવાને પ્રસંગો પેદા થશે; તેને સારા વિચારો પોષવા દો, અને સખ્ત પ્રારબ્ધ તેને દારિદ્રાવસ્થા અને અપકીર્તિમાં બાંધી રાખશે નહિ. દુનિયા તમારૂં વિચિત્ર રંગદર્શક યંત્ર છે, અને નાના પ્રકારના રંગના મિશ્રણ જે દરેક ક્ષણે ક્ષણે તે તમારી સમક્ષ રજુ કરે છે તે તમારા નિરંતર વહેતા વિચારોનાં તદ્દન અનુકૂળ ચિત્રો છે.

"જેવા તમે થવા ધારો છો તેવા થશોજ; નિષ્ફળ નિવડેલાં મનુષ્યો 'સંજોગ' જેવા નિર્માલ્ય શબ્દમાં ભલે સંતોષ માને; પરંતુ પુરૂષાર્થી પુરૂષો તો તેને તિરસ્કારે છે, અને તેની જાળમાંથી મુક્ત રહે છે. તેઓ 'દિગ્કાળ' ઉપર સંપૂર્ણ આધિપત્ય પ્રાપ્ત કરે છે, શેખીખોર અને પ્રપંચી નસીબને તાબે કરે છે, અને 'સંજોગ'ના શિર્ષ પરથી રાજમુકુટ પડાવી લઇ તેને પોતાનો સદાનો સેવક બનાવે છે. મનુષ્યનું મનોબળ જે અવિનાશી આત્મામાંથી ઉદ્દભવતી એક અદૃશ્ય શક્તિ છે તે કદાપિ ગમે તેવાં ભારે વિઘ્નો અને અંતરાયો આવી પડે તો પણ તેને ભેદીને મનુષ્યને તેના લક્ષ્યબિંદુએ પહોંચાડે છે. જો આમ થવામાં વધુ વાર લાગે તો અધીરા ન થશો. પરંતુ સમજુ જનની પેઠે ધૈર્ય ધારો; જ્યારે આત્મજ્યોતિ જાગે છે, અને પોતાનું સ્વામીત્વ સ્થાપે છે ત્યારે દેવતાઓ પણ તેની આજ્ઞા ઉઠાવવા અહર્નિશ હાજર રહે છે."

આરોગ્ય અને શરીર ઉપર વિચારની અસર.

શરીર મનનો દાસ છે, તે ઐચ્છિક અથવા અનૈચ્છિક માનસિક ક્રિયાઓને તાબે રહે છે. દુષ્ટ વિચારોથી શરીરમાં રોગ પ્રવેશ કરે છે અને તેમાં સડો પેસે છે; આનંદી અને ઉચ્ચ વિચારો પ્રમાણે કામ કરવાથી તેમાં જુવાની અને સૌંદર્ય આવે છે.

વ્યાધિ અને આરોગ્ય, સંજોગની પેઠે, વિચારમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. નબળા વિચારો રોગી શરીરની મારફતે બહાર પડે છે. ભયના વિચારો એ મનુષ્યોને બંદુકની ગોળીના જેટલીજ ઝડપથી મારી નાખ્યા છે એવાં ઘણાં દૃષ્ટાંતો જોવામાં આવે છે, અને તે નિરંતર હજારો મનુષ્યોને જો કે થોડી ઝડપથી, પણ ખાત્રીથી, મારી નાખ્યા કરે છે. જે મનુષ્યો વ્યાધિની બ્હીકમાં રહે છે તેમને રોગ થાય છે. ચિંતા ઝટ આખા શરીરને બગાડે છે. અને તેવા શરીરમાં રોગ દાખલ થાય છે; અને મલિન વિચારો, જો કે શરીરવડે તેમનો ભોગ ન કરીએ તોપણ ત્વરાથી મજ્જાતંત્રને ઝટ છિન્નભિન્ન કરી નાખશે.

દૃઢ, સ્વચ્છ, અને સુખી વિચારથી શરીરમાં વીર્ય અને સૌંદર્ય વધે છે. શરીર, નાજુક

અને જેવું કરવા માગીએ તેવું થાય એવું, એક યંત્ર છે; તેના ઉપર જેવા વિચારોની છાપ પડે તેવી છાપ તેના ઉપર ઉઠે છે, અને વિચારની ટેવ તેના ઉપર પોતાની સારી અથવા નઠારી અસર ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્યો અશુદ્ધ વિચાર વધારશે ત્યાં સુધી તેમનું રક્ત અસ્વચ્છ અને ઝેરી રહેવાનું. વિશુદ્ધ હૃદયમાંથી વિશુદ્ધ જીવન અને વિશુદ્ધ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. કૃત્ય, જીવન, ને આવિર્ભાવનું ઉત્પત્તિસ્થાન વિચાર છે; તે ઉત્પત્તિસ્થાનને શુદ્ધ કરો એટલે બધું શુદ્ધ થશે.

જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર નહિ ફેરવે તેને તેના ખોરાકનો ફેરફાર સહાય કરશે નહિ. જો મનુષ્ય પોતાના વિચાર વિશુદ્ધ કરે તો તે પછી અશુદ્ધ ખોરાક પસંદ કરશેજ નહિ.

વિશુદ્ધ વિચાર વિશુદ્ધ ટેવ પાડે છે. પોતાની શરીર શુદ્ધિ નહિ કરનાર કહેવાતો-સાધુ સાધુ કહેવાય નહિ. જેણે પોતાના વિચાર દૃઢ ને વિશુદ્ધ કર્યા હોય તેને હાનિકારક જંતુની ગણના કરવાની કાંઇ જરૂર નથી.

જો તમારે તમારૂં શરીર જાળવવું હોય તો તમારૂં મન સંભાળો. જો તમારે તમારૂં શરીર ફરીને ખીલવવું (શક્તિમાન કરવું) હોય તો તમારાં મનને ઉચ્ચ બનાવો. ઝેરખાર, ઇર્ષ્યા, નિરાશા ને ઉદ્વેગના વિચાર, શરીરનું આરોગ્ય ને સૌંદર્ય લુંટી લે છે. બદશિકલ ચ્હેરો દૈવયોગે નથી થતો; તે દુષ્ટ વિચારનું પરિણામ છે. ચ્હેરાને બદશિકલ કરનાર કરચલીઓ જે મનુષ્યોને મારી નાંખે છે તે મૂર્ખાઇ, વિષયવાસના અને અહંકારથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હું એક ૯૬ વર્ષની ડોશીને ઓળખું છું. તેનો ચ્હેરો એક કુમારીકાના મનોહર ને નિર્દોષ ચ્હેરા જેવો છે. એક મધ્યમ વયના પુરૂષને હું સારી રીતે જાણું છું. તેનો ચ્હેરો કરચલીઓથી કદરૂપો થઇ ગયેલો છે. પહેલું આનંદી સ્વભાવનું પરિણામ છે; બીજું વિષયવૃત્તિ ને અસંતોષનું પરિણામ છે.

જેમ તમારા ઓરડાઓમાં હવા અને સૂર્યના તાપને છુટથી આવવા ન દ્યો તો તમારૂં રહેઠાણ સુખદ ને તંદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ, તેમ આરોગ્યવાળું શરીર, સુંદર, સુખી અને શાંત ચ્હેરો, આનંદ, શુભેચ્છા ને શાંતિના વિચારને છુટથી તમારા મનમાં આવવા દેવાનુંજ પરિણામ છે.

વૃદ્ધ મનુષ્યોના ચ્હેરા ઉપર કરચલીઓ હોય છે. કેટલીક કરચલીઓ સમભાવથી, કેટલીક દૃઢ ને વિશુદ્ધ વિચારથી, અને કેટલીક વિષયવાસનાથી પડેલી હોય છે. કોણ તે ઓળખી શકશે નહિ? જેઓએ ધાર્મિક રીતે પોતાનું જીવન ગાળ્યું હોય છે તેઓની વૃદ્ધાવસ્થા, અસ્ત થતા સૂર્યનારાયણની પેઠે, નિર્વેગ, શાંત અને સુખચેનથી પક્વ થયેલી હોય છે. મ્હેં થોડા વખત ઉપરજ એક તત્વવેત્તાને મરણ પથારીએ પડેલો દીઠો હતો. તે વય સિવાય બીજા કશામાં જર્જરિત થયો નહોતો. તેણે જેટલી શાંતિ અને સુખચેનથી જીવન ગાળ્યું હતું તેટલીજ શાંતિ અને તેટલાજ સુખચેનથી તે મૃત્યુને વશ થયો.

શારીરિક દુઃખ દુર કરવાને આનંદી વિચારના જેવો બીજો કોઇ પણ વૈદ્ય નથી; ઉદ્વેગ અને શોકની છાયાને વિખેરી નાખવાને શુભેચ્છા સાથે સરખાવી શકાય એવો બીજો કોઇ પણ આશ્વાસક નથી. હંમેશાં દ્વેષ, તિરસ્કાર વૃત્તિ, વહેમ અને ઇર્ષ્યાના વિચારમાંજ મશગુલ રહેવું તે પોતે જાતે બનાવેલા કારાગૃહમાં ગોંધાવા બરાબર છે. પણ બધાનું ભલું ઇચ્છવું, બધાની સાથે આનંદમાં રહેવું, બધામાં ધીરજ રાખી સારૂં શોધતાં શીખવું-એવા

અસ્વાર્થી વિચારજ સ્વર્ગનાં દ્વાર છે; અને નિરંતર દરેક પ્રાણી પ્રત્યે શાંતિના વિચારમાંજ રહેવાથી અમર શાંતિ સંપાદન કરાય છે.

વિચાર અને ઉચ્ચાભિલાષ.

જ્યાં સુધી વિચાર અમુક ઉદ્દેશ સાથે જોડાયલો ન હોય ત્યાં સુધી કાંઇ પણ ડહાપણ ભરેલી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય નહિ. મનુષ્યજાતનો મોટો ભાગ વિચારના વહાણને જીંદગીના મહાસાગરમાં ગમે તેમ ઘસડાવા દે છે. હેતુ રહિતપણું એક દુર્ગુણ છે, અને જે માણસ આફત અને નાશથી બચીને પોતાનું વહાણુ હંકારવા માગતો હોય તેણે આમતેમ ઘસડાવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ નહિ.

જેઓ પોતાની જીંદગીમાં એક મુખ્ય ઉદ્દેશ રાખતા નથી તેઓ નજીવી હેરાનગતી, ચિંતા, સંકટ અને આત્મદયા—જે બધાં નિર્બળતાનાં નિશાન છે, તેના સહેલથી ભોગ થઇ પડે છે, અને તેઓ વિચારપૂર્વક યોજેલાં પાપની પેઠે (જો કે બીજે રસ્તે થઇને) ખાતરીથી નિષ્ફળતા, દુઃખ, અને હાનિ તરફ દોરી લઇ જાય છે, કારણ કે શક્તિઉત્પાદક વિશ્વમાં અશક્તિ રહી શકે નહિ.

દરેક મનુષ્યે પોતાના અંતઃકરણમાં અમુક વાસ્તવિક ઉદ્દેશ ધારી તે સિદ્ધ કરવા મંડ્યા રહેવું. તેણે આ હેતુને પોતાના વિચારોનું મધ્યબિંદુ બનાવવું. તે વખતના પોતાના સ્વભાવને અનુસરીને તે હેતુ આધ્યાત્મિક અથવા સાંસારિક વિષય સંબંધી હોય; તે ગમે તે હોય, પણ જે હેતુ તે મનુષ્યનું લક્ષ્ય છે તે ઉપર પોતાનાં વિચાર અને બળ એકત્ર કરી ધીમે ધીમે દૃઢતાથી દોરી જવાં. તેણે આ હેતુને પોતાનો મુખ્ય ધર્મ સમજવો, અને પોતાના વિચારોને ક્ષણભંગુર ધારણા, અભિલાષા અને કલ્પનાઓમાં રખડવા ન દેતાં તેની સિદ્ધિ કરવામાંજ રચ્યાપચ્યા રહેવું. આત્મસંયમ અને વિચારની ખરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા સારૂ આ બાદશાહી રસ્તો છે. અને જો પોતાનો હેતુ પાર પાડવામાં તે વારંવાર નિષ્ફળ નીવડે (કારણકે નિર્બળતાનો જ્યાં સુધી પરાજય ન થાય ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ નીવડેજ) તો પણ જે ચારિત્ર્યબળ તે આ રીતે સંપાદન કરે છે, તે તેની ખરી સફળતાનું માપક છે, અને ભવિષ્યમાં સત્તા અને વિજય મેળવવાનું આ નવું પ્રસ્થાનબિંદુ બનશે.

જેઓ મહાન ઉચ્ચાભિલાષ સિદ્ધ કરવામાં દેખાતા ભયની સામે થવાને તૈયાર ન હોય, તેઓએ પોતાને સોંપાયલુ કાર્ય ગમે તેવું નજીવું જણાતું હોય તોપણ તે પોતાની ફરજ છે એમ ગણી તે વગર ભૂલે કરવા તરફ પોતાના વિચાર ચોંટાડવા.

માત્ર આ રીતેજ વિચારો એકત્ર કરી કેન્દ્રસ્થાન તરફ વાળી શકાય છે, તથા નિશ્ચય ને ઉત્સાહ વધારી શકાય છે; આમ કર્યા પછી સંપાદન થઇ શકે નહિ એવું કાંઇ પણ નથી.

જે નિર્બળમાં નિર્બળ જીવને પોતાની નિર્બળતા માલમ હોય, અને "પ્રયત્ન અને કામના મહાવરાથી બળ વધારી શકાય છે," એ સત્ય ઉપર શ્રદ્ધા હોય, તે આમ શ્રદ્ધા રાખવાથી એકદમ પ્રયત્ન કરવા મંડે છે; અને તે રીતે વધારે વધારે પ્રયત્નશીલતા, વધારે વધારે ધૈર્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરતો જાય છે, પોતાની જાતને ખીલવે છે અને છેવટે-તેનામાં અલૌકિક બળ આવે છે.

જેમ કોઇ શરીરથી અશક્ત માણસ ખંતથી અને કાળજીપૂર્વક કેળવણીથી પોતે મજબુત થઇ શકે છે, તેમ નબળા વિચારવાળો મનુષ્ય સત્ય માર્ગે મનને વાળીને પોતાના વિચારોને મજબુત બનાવી શકે છે.

નિર્બળતા અને હેતુરહિતપણું દૂર કરવું, અને અમુક હેતુ રાખીને વિચારવું, એ જે સબળ મનુષ્યો નિષ્ફળતાને ફત્તેહ મેળવવાના રસ્તાઓમાંનો એક રસ્તો ગણે છે, જેઓ બધી સ્થિતિઓને ઉપયોગી બનાવે છે, જેઓ દૃઢતાથી વિચાર કરે છે, નિર્ભયપણે પ્રયત્ન કરે છે અને બહાદુરીથી સિદ્ધિ મેળવે છે, તેવા પુરૂષોની પંક્તિમાં દાખલ થવા જેવું છે.

પોતાનો અમુક હેતુ લક્ષ્યમાં રાખ્યા પછી દરેક મનુષ્યે તેની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાને, જમણી અથવા ડાબી બાજુએ જોયા વિના, એક સીધો રસ્તો લક્ષમાં રાખવો. શંકા ને ધાસ્તીને મનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવાં જોઇએ. તેઓ વિશ્લેશ કરનારાં તત્વો છે. તેઓ પ્રયત્નની સીધી લીટીને વાંકીચુંકી, નિરર્થક અને નિરૂપયોગી કરી તોડી પાડે છે. શંકા અને ભય ભરેલા વિચારોએ કાંઇ પણ સિદ્ધ કર્યું નથી, અને કદિ પણ કરી શકે નહિ. તેથી હંમેશાં નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે શંકા અને ભયના વિચારો દાખલ થાય છે ત્યારે ઉચ્ચાભિલાષ, ઉદ્યમ, કામ કરવાની શક્તિ અને બધા દૃઢ વિચારો બંધ પડે છે.

"આપણે કામ કરી શકીએ" એવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી કામ કરવાની ઇચ્છા ઉપજે થાય છે. શંકા અને ભય જ્ઞાનના કટ્ટા શત્રુ છે; અને જે મનુષ્ય તેમને ઉત્તેજન આપે છે, અને જે તેમનો નાશ કરતો નથી તે ડગલે ડગલે નિષ્ફળ નીવડે છે.

જેણે શંકા અને ભય જીત્યાં છે તેણે નિષ્ફળતા ઉપર વિજય મેળવ્યો છે. તેના દરેક વિચાર સામર્થ્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે બહાદુરીથી બધી મુસ્કેલીઓની સામે થાય છે અને અક્કલથી તેમને દૂર કરે છે. તે પોતાના હેતુઓને ખરે તાકડે રોપે છે, જે ખીલે છે અને તે પર ફળ આવે છે, અને તે ફળ અકાળે જમીન ઉપર ખરી પડતાં નથી.

ઉદ્દેશ સાથે નિર્ભયપણે જોડાયેલો વિચાર એક ઉત્પાદક શક્તિ થાય છે; જે મનુષ્ય આ જાણે છે તે માત્ર એક અનિશ્ચિત વિચારના અને ચંચળ લાગણીઓના ભારા જેવો મનુષ્ય રહેતો નથી પણ તે કરતાં કાંઇક વધારે દિવ્ય અને વધારે પ્રબળ થવાને તત્પર થાય છે; જે આ પ્રમાણે વર્તે છે તે પોતાની માનસિક શક્તિઓ જાણે છે અને તેમને બુદ્ધિપૂર્વક વાપરે છે.

સિદ્ધિસંપાદન કરવામાં વિચાર એક સાધન.

મનુષ્ય જે બધું સંપાદન કરે છે, અને જે સર્વે સંપાદન કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે તે તેના પોતાના વિચારોનુંજ પરિણામ છે. બરોબર વ્યવસ્થિત થયેલા વિશ્વમાં, જ્યાં સમતોલપણાનો અભાવ સંપૂર્ણ નાશ સૂચવે છે ત્યાં, દરેક મનુષ્યની જોખમદારી સંપૂર્ણ અને નીરાળીજ હોવી જોઇએ. દરેક મનુષ્યની નિર્બળતા ને સબળતા, અશુદ્ધતા અને વિશુદ્ધતા તેની પોતાનીજ છે, બીજાની નહિ; બીજાએ નહિ પણ તેણે પોતેજ મેળવેલી છે; અને તેઓને તે પોતેજ બદલી શકે, બીજો માણસ કદી પણ તેમ કરી શકે નહિ. તેની સ્થિતિ પણ તેની પોતાનીજ છે, બીજાની નહિ. તેના અંતરમાંથીજ તેનું સુખ દુઃખ ઉદ્ભવે છે. જેવા વિચાર તે કરે છે તેવો તે હોય છે; જેવા વિચાર કરવા ચાલુ રાખે છે તેવો તે રહે છે.

જ્યાં સુધી કોઇ અશક્તિમાન મનુષ્ય સહાય લેવાની ઇચ્છા ન બતાવે, ત્યાં સુધી બળવાન પુરૂષ તેને મદદ કરી શકે નહિ, અને તેમ છતાં પણ પેલા શક્તિહીન માણસે

પોતેજ શક્તિવાન થવું જોઇએ; જે શક્તિ બીજામાં જોઇને પોતે વિસ્મય પામે છે તે શક્તિ, પોતાનાજ પ્રયાસથી ખીલવવી જોઇએ. તેના સિવાય બીજું કોઇ પણ તેની સ્થિતિ બદલી શકે નહિ.

મનુષ્યો સામાન્ય રીતે એમ વિચાર કરતા અને કહેતા આવ્યા છે કે "એક મનુષ્ય જુલમી હોવાથી ઘણા માણસ ગુલામ થાય છે; માટે આપણે જુલમીને ધિક્કારવો જોઇએ." તોપણ હવે કેટલાક મનુષ્યોમાં, જેઓની સંખ્યા વધતી જાય છે તેઓમાં, આ સિદ્ધાંતને ઉલટાવી નાખવાનું અને "ઘણા ગુલામ છે માટે એક જુલમી થાય છે, માટે આપણે ગુલામોને ધિક્કારવા જોઇએ." એમ કહેવાનું વલણ જોવામાં આવે છે. આમાં સત્ય તો એજ છે કે જુલમગાર અને ગુલામ બંને અજ્ઞાનપણામાંજ કામ કરે છે, અને જો કે તેઓ એકબીજાને દુઃખ દેતા જણાય છે પણ તેઓ ખરી રીતે તો પોતાનેજ દુઃખ દે છે. જેના ઉપર જુલમ ગુજરતો હોય તેની નિર્બળતામાં, અને જે જુલમી હોય તેની ખોટે રસ્તે વાપરેલી શક્તિમાં, કુદરતનો નિયમ કામ કરે છે; એમ સંપૂર્ણ જ્ઞાની માણસ સમજે છે. ઉભય સ્થિતિનું દુઃખ જોઇને પૂર્ણ પ્રેમની લાગણીવાળો માણસ બેમાંથી એકેનો દોષ કહાડતો નથી; સંપૂર્ણ દયાવાન પુરૂષ જુલમી તેમજ જેના ઉપર જુલમ ગુજરતો હોય તેમના ઉભયના ઉપર દયા દર્શાવે છે.

જેણે નિર્બળતાનો પરાજય કર્યો છે, અને બધા અસ્વાર્થી વિચાર દૂર કર્યા છે, તે જુલમી તેમજ જેના ઉપર જુલમ ગુજર્યો હોય તેમાંના કોઇના સંબંધમાં નથી; તે મુક્ત છે.

પોતાના વિચાર ઉમદા બનાવવાથીજ મનુષ્ય પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે, વિજય મેળવી શકે, અને સિદ્ધિસંપાદન કરી શકે. તે પોતાના વિચાર ઉચ્ચ કરવાની ના પાડવાથીજ પોતે અશક્ત, અધમ અને દરિદ્રી રહે છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય સાંસારિક બાબતોમાં પણ કાંઇ સિદ્ધ કરે તે પહેલાં તેણે પોતાના વિચારોને દાસવત્ ને પશુવત્ વિષયાસક્તિમાંથી ખેંચી લઇ ઉચ્ચ કરવા જોઇએ. અલબત વિજય પામે તેટલા સારૂ સમસ્ત પશુત્વ ને આપસ્વાર્થ તજી ન દે તોપણ વધારે નહિ તો તેના થોડા ભાગનો પણ ભોગ આપવોજ જોઇએ. જે મનુષ્યનો પહેલો વિચાર અતિ મલિન આસક્તિનો હોય તે કદી પણ શુદ્ધતાથી વિચારી અથવા પદ્ધતિસર યોજના કરી શકે નહિ; તે પોતાનાં સુગુપ્ત સાધનોને શોધી યા ખીલવી શકેજ નહિ, અને દરેક કાર્યમાં નિષ્ફળ નીવડશે. પોતાના વિચાર ઉપર બહાદુરીથી સંયમ રાખવાનું શરૂ ન કરવાને લીધે તે પોતાનાં કાર્યો નિયમમાં રાખવાની અને મહાભારત જોખમદારીઓ માથે લેવાની સ્થિતિમાં હોતો નથી. તે સ્વતંત્રતાથી વર્તવાને, એકલોજ પોતાનું કાર્ય કરવાને, લાયક નથી. પણ જે વિચારો તે પસંદ કરે છે તે વિચારોથીજ માત્ર બંધાઇ ગયો છે.

યજ્ઞ વિના વૃદ્ધિ અને સિદ્ધિ હોઇ શકે નહિ, જે પ્રમાણમાં મનુષ્ય પોતાના ગુંચવાડાભરેલા પશુવત્ વિચારોના ભોગ આપે છે, ને પોતાની યોજનાઓને ખીલવવા અને પોતાના નિશ્ચય અને આત્મનિષ્ઠાને દૃઢ કરવા ઉપર પોતાનું લક્ષ્ય ચોંટાડે છે તે પ્રમાણમાં તે સંસારમાં વિજય મેળવી શકે છે. જેમ જેમ તે પોતાના વિચારોને ઉચ્ચ બનાવે છે તેમ તેમ તે વધારે બહાદુર, પ્રમાણિક અને ધાર્મિક થાય છે. તેની ફત્તેહ વધારે ને વધારે થાય છે, અને તેની સિદ્ધિઓ વધારે શ્રેયસ્કર ને ટકાઉ થાય છે.

થઇ પડે છે, અને તેની વિસ્તાર પામતી શક્તિઓના વિસ્તારને બંધબેસતા પ્રસંગોની વૃદ્ધિને લીધે તે હંમેશને માટે આ કારખાનું છોડી દે છે. થોડાંક વર્ષ પછી આ યુવાનને આપણે એક પુખ્ત ઉમ્મરના માણસ તરીકે જોઇએ છીએ. અમુક મનોબળ તેણે સંપૂર્ણ ખીલવ્યાં છે અને તે મનોબળનો, આખા જગત ઉપર અસર થાય તેમ લગભગ અદ્વિતીય શક્તિથી ઉપયોગ કરે છે. અતિ મહાન જવાબદારીવાળાં કામનો તંત્ર તેના હાથમાં છે; તે બોલે છે અને જુઓ ! અસંખ્ય માનવીઓ પોતાનાં જીવન બદલી નાખે છે; નર અને નારીઓનાં જીવન તેના શબ્દો ઉપર આધાર રાખે છે, અને પોતાનાં વર્ત્તન બદલે છે, તે સૂર્યનારાયણની પેઠે અચળ અને પ્રકાશવાન મધ્યબિંદુ જેવો છે અને તેના ઉપર તેની પાછળ ફરતાં અસંખ્ય માણસોનાં પ્રારબ્ધનો આધાર છે. તેણે પોતાની યુવાવસ્થાનું સ્વપ્ન સિદ્ધ કર્યું છે. તે પોતાના આદર્શ સાથે મળીને એકરૂપ થઇ ગયો છે.

અને યુવાન વાંચક તમે પણ તમારા હૃદયનું સ્વપ્ન (ઉદ્યમ રહિત ઇચ્છા નહિ) સારૂં કે ખોટું અથવા મિશ્ર, સિદ્ધ કરશો, કારણ કે જેને તમે ગુપ્ત રીતે અત્યંત ચાહો છો તેના તરફ તમે દોરાશો. તમારા વિચારનાંજ યથાર્થ પરિણામ તમારા હસ્તમાં મૂકવામાં આવશે; તમે જે પેદા કરો તેજ તમે મેળવશો, કાંઇ વધારે યા ઓછું નહિ મળે. તમારા વર્ત્તમાન સંજોગો ગમે તેવા હોય તોપણ તમે તમારા વિચારથી, સ્વપ્નોથી અને આદર્શથી અધમ સ્થિતિએ પહોંચશો, તેની તેજ સ્થિતિમાં પડી રહેશો યા ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરશો. તમે તમારા ઉપર સત્તા ચલાવનાર ઇચ્છા જેટલા, સંકુચીત અથવા પ્રબલ અભિલાષા જેટલા, વિસ્તીર્ણ થશો. સ્ટેન્ટન કર્કહામ ડેવીસના સુંદર શબ્દોમાં કહીએ તો "તમે હિસાબી ખાતામાં હિસાબ રાખવાનું કામ કરતા હશો અને તરતજ તમારા આદર્શોનો અવરોધ કરનાર જે સ્થાન લાગતું હતું તેમાંથી બહાર નીકળશો, અને શ્રોતાજનોની સમક્ષ આવી ઉભા રહેશો—તે વખતે તમારા કાનમાં કલમ ને આંગળીએ શાહીના ડાઘ હશે—અને ત્યાંજ તેજ વખતે તમારા ઇશ્વર પ્રેરીત જ્ઞાનનો જોશભેર ધોધ વહેશે. તમે ઘેટાં ચારતા હો, તો પણ તમે ભરવાડનું ગીત ગાતા ગાતા પહોળે મ્હોંડે શહેરમાં વિચરશો; અને અંતરબળની નીડરતાથી ફરતા તમે અધ્યાપકની વિદ્યાશાળાએ જઇ પહોંચશો, અને થોડા વખત પછી તમને તે કહેશે કે, હવે મારે તમને કાંઇ વધારે શીખવવાનું નથી. આ રીતે તમેજ ઘેટાં ચારતી વખતે થોડા વખત ઉપર મહાન વસ્તુઓનાં સ્વપ્ન જોતા હતા તેજ હવે અધ્યાપક થયા છો અને તમે કરવત અને રંધો મૂકી દઇ દુનિયાના લોકોને સુધારવાનું કામ માથે લેશો."

જ્ઞાનરહિત, વિચારવિહીન, અને ઉત્સાહરહિત મનુષ્યો ખરી વસ્તુને ન જોતાં માત્ર તેની બાહ્ય અસરનેજ જોઇને ભાગ્ય, પ્રારબ્ધ અને દૈવયોગની વાતો કરે છે. મનુષ્યો કોઇને દ્રવ્યવાન થતો જોઇને કહે છે કે "એ કેવો ભાગ્યવાન છે!" બીજાને બુદ્ધિમાન જોઇને કહે છે કે "એના ઉપર કેટલી બધી ઇશ્વરકૃપા છે!" તેઓ કોઇ ત્રીજાનું વિમળ ચારિત્ર્ય અને વિસ્તીર્ણ અસર જોઇ કહે છે કે "દરેક સમયે તેને પ્રારબ્ધ કેવી મદદ કરે છે!" અનુભવ મેળવવાને માટે તેઓએ સ્વેચ્છાથી જે દુઃખ, નિષ્ફળતા, અને અતિશ્રમ વેઠયાં છે તેનો તેઓ વિચાર કરતા નથી: તેઓએ જે ભોગ આપ્યા છે, જે અડગ પ્રયાસ કર્યા છે, ખુલ્લી રીતે દુસ્તર દેખાતી વસ્તુઓમાં ફત્તેહમંદ નીવડવાને જે શ્રદ્ધા તેઓએ કામે લગાડી છે, અને આ રીતે

પોતાનાં અંતઃકરણનાં સ્વપ્ન સંપાદન કર્યાં છે એ બધાનું તેમને ભાન નથી; તે માણસને પોતે નથી જાણતા તેવી હૃદયની પીડાઓ ખમવી પડી હશે તે વાત તેઓ જાણતા નથી; તેઓ ફક્ત દેખાતો આનંદ જુએ છે અને ત્હેને " પ્રારબ્ધ " કહે છે; તેઓ લાંબી અને દુઃસાધ્ય મુસાફરી જોતા નથી પણ માત્ર તેનો સુખકર અંત જુએ છે, અને તેને " સારૂં નસીબ " કહે છે; તેઓ કાર્યક્રમ સમજતા નથી, પણ માત્ર તેનું પરિણામ જુએ છે, અને તેને " કિસ્મત " કહે છે.

બધાં માનુષી કાર્યમાં 'યત્ન'ને પરિણામની જરૂર છે, અને યત્નનું બળ પરિણામનું માપક છે. પ્રારબ્ધ જેવું કાંઇ છેજ નહિ. " બક્ષીસો "–સત્તા, ભૌતિક, માનસિક અને આત્મિક વિભવ, એ બધી પ્રયત્નની ફળપ્રાપ્તિ છે; આ બધાં પરિપૂર્ણ કરેલા વિચાર, પ્રાપ્ત કરેલા ઉદ્દેશ, અને સિદ્ધ કરેલાં સ્વપ્ન છે.

જે સ્વપ્નને તમે તમારા મનમાં પરમપદ અર્પો છો, જે આદર્શનો તમારા મનમાં રાજ્યાભિષેક કરો છો–એ સર્વથીજ તમે તમારૂં જીવન બાંધશો અને તમે તેવાજ થશો.

ચિત્તશાંતિ.

ચિત્તશાંતિ ડહાપણનું એક સુંદર રત્ન છે. તે આત્મસયમ સંપાદન કરવામાં લાંબા અને ધૈર્યવાન પ્રયત્નનું પરિણામ છે. તેની હાજરી સંપૂર્ણ અનુભવ અને વિચારના કાયદા ને ક્રિયાઓના અસાધારણ જ્ઞાનની નિશાની છે.

મનુષ્ય જે પ્રમાણમાં પોતાને વિચારથી થયેલું પ્રાણી સમજે છે તેજ પ્રમાણમાં પોતે શાંત પણ થઇ શકે છે, કારણ કે આવા જ્ઞાનથી બીજા મનુષ્યો પણ વિચારનાં પરિણામ છે એમ તેને સમજાય છે, અને જેમ જેમ તે ખરી સમજશક્તિ ખીલવે છે અને કારણ કાર્યના નિયમથી વસ્તુઓનો આંતરસંબંધ વધારે ને વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજે છે તેમ તેમ તે બડબડ કરી ગુસ્સે થવાનું, ને દિલગીર થઇ દુઃખી થવાનું બંધ કરી સમતુલ, દૃઢ ને શાંત રહે છે.

પ્રશાંત માણસ પોતાની જાત ઉપર કેવી રીતે કાબુ રાખવો એ જાણતો હોવાથી બીજાઓ સાથે કેમ અનુકૂળ થવું તે પણ જાણે છે; અને એના બદલામાં તેઓ તેના આત્મિક બળને માન તેમજ આદર આપે છે, અને સમજે છે કે તેઓ તેની પાસેથી કાંઇક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખી શકે એમ છે. જેમ જેમ મનુષ્ય વધારે શાંત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની ફત્તેહમંદી, અસર અને ભલું કરવાની શક્તિ હમેશને માટે વધારે વિસ્તીર્ણ થાય છે. સાધારણ વેપારી પણ જેમ જેમ આત્મસંયમ અને સમાનવૃત્તિ ખીલવે છે તેમ તેમ તેના વેપારની આબાદી વધતી જાય છે એમ જુએ છે, કારણ કે લોક તેની સાથે વહેવાર રાખવાનું વધારે પસંદ કરે છે.

દૃઢ ને શાંત મનુષ્ય તરફ સઘળા પ્રેમદૃષ્ટિથી જુએ છે, અને તેને પૂજ્ય ગણે છે. તે એક સુકા પ્રદેશમાં વિશ્રામ આપનારાં ઝાડ જેવો વા તો તોફાનના સમયમાં એક રક્ષક ખડક જેવો છે. " શાંત હૃદય, મધુર સ્વભાવ, અને સ્થિતપ્રજ્ઞના જેવું સમતોલ જીવન કોને પ્રિય ન લાગે? વરસાદ વરસતો હોય વા સૂર્યનો તાપ તપતો હોય, વા જેઓએ આ સુખ સંપાદન કર્યાં હોય તેવા મનુષ્યો ઉપર ગમે તેવા ફેરફાર આવે તોપણ તેમના મનથી કાંઇજ નથી, કારણ કે તેઓ નિરંતર મધુર, શાંત, અને નિશ્ચલ રહે છે. ચારિત્ર્યનું ચોક્કસ સમતોલપણું જેને આપણે ચિત્તશાંતિ કે સ્થિતપ્રજ્ઞાવસ્થા કહીએ છીએ તે આત્મવિકાસનો છેલ્લામાં છેલ્લો પાઠ છે; જીવનનું ફૂલ ને આત્માનું ફળ છે. તે ડહાપણ જેટલીજ અમૂલ્ય છે, કનક કરતાં બલ્કે કુંદન કરતાં

કરતાં પણ વધારે ઇચ્છવા લાયક છે. શાંત જીવનની સાથે સરખાવતાં પૈસા–પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા કેટલી ક્ષુલ્લક લાગે છે–આવું શાંત જીવન સત્યના સાગરમાં, મોજાંઓની નીચે, તોફાનની પહોંચ બહાર, અનાદ્યંત શાંતિમાં ગાળવામાં આવે છે!

આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણા મનુષ્યો પોતાના જીવનને દુઃખી કરે છે, જે બધું મધુર ને સુંદર હોય તેનો પોતાના તામસી સ્વભાવને લીધે નાશ કરે છે, ને પોતાના ચારિત્ર્યના સમતોલપણાનો નાશ કરી પોતાનું રક્ત દુષિત કરે છે! જનસમાજનો મોટો ભાગ આત્મસંયમના અભાવને લીધે પોતાના જીવનો નાશ કરવા ઉપરાંત સુખની ખરાબી કરે છે કે નહિ એ એક સવાલ છે. આપણે જીંદગીમાં એવા કેટલા થોડા માણસના સંસર્ગમાં આવીએ છીએ કે જે માણસો યથાર્થ રીતે સમતોલ હોય, જેઓ અતિ ઉત્કૃષ્ટ સમાન વૃત્તિવાળાં હોય કે જે સંસ્કારી ચારિત્ર્યનું લક્ષણ છે!"

ખરેખર, મનુષ્યજાત નિરંકુશ કામ ક્રોધાદિથી મોજાંની માફક ઉછળ્યા કરે છે, અનિવાર્ય ઉદ્વેગથી અતિ વ્યગ્ર થાય છે, અને ચિંતા ને શંકામાં ગોથાં ખાય છે. માત્ર ડાહ્યો મનુષ્ય જેણે વિચાર ઉપર સંયમ મેળવી તેમને વિશુદ્ધ કર્યા છે તેજ આત્માના પવન અને તોફાનને પોતાના તાબામાં રાખે છે.

તોફાનમાં આમતેમ ઘસડાતા આત્માઓ, તમે ગમે ત્યાં હો, ગમે તે સ્થિતિમાં પડયા હો, પણ આટલુંજ ધ્યાનમાં રાખો કે–જીવન રૂપી સાગરમાં સુખના દ્વીપો ખીલી રહ્યા છે, અને તમારા આદર્શનો પ્રકાશવાન કિનારો તમારા આવવાની રાહ જુએ છે. તમારો હસ્ત દઢતાથી વિચાર રૂપી સુકાન ઉપર રાખો. તમારા આત્મારૂપી વહાણમાં સર્વનિયંતા પરમાત્મા છે; માત્ર તે સુષુપ્ત છે; તેમને જાગૃત કરો. આત્મસંયમ એક બળ છે, વિશુદ્ધ વિચાર તે પરાક્રમ છે; શાંતિ એક શક્તિ છે. તમારા હૃદયમાં નીચેના શબ્દોનું સ્મરણ કરો. "શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ."

સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર પ્રયાણ.

(લેખકઃ વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ.)

[આપણી આર્યભૂમિમાં પ્રથમ ચાર વર્ણ હતી. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં તો અઢાર વર્ણ ગણાય છે. અને જ્ઞાતિ અને પેટા જ્ઞાતિઓ તો એટલી બધી વધી ગઇ છે કે ગણે પાર જલદી આવેજ નહિ. વર્ણ અને જ્ઞાતિમાં જેવી રીતે અયોગ્ય વધારો થયો છે તેવો ધર્મ સંબંધે પણ થયો છે. હિંદુસ્થાનમાં અનેક પંથોના વાડા બંધાયલા છે. આવા જ્ઞાતિના કે ધર્મના વાડામાં દાખલ થનારું આપણે વાડાના માલીક અથવા રખારીની ગાયો જેવા બની ગયા છીએ. દવાઓ સંબંધે પણ તેમજ બન્યું છે. સંખ્યાબંધ જાહેરખબરોમાં પ્રસિદ્ધ થતી દવાઓના ગુણ દોષનો વિચાર કર્યા વિના તેની શબ્દજાળમાં આપણે મોહ પામી ફસાઇ જઇએ છીએ, અને અકાળે મરણને શરણ થઇએ છીએ.

દીર્ઘાયુષ ભોગવવા અને તંદુરસ્ત જીવન ગુજારવા માટે આપણે અનેક જાતની દવાઓ કે કલ્પોનું સેવન કરવાની કંઇ જરૂર નથી. છતાં પણ દીર્ઘકાળથી આપણે એકાદ વાડામાં

પેઠી જાત દાખલ થએલા હોવાથી આપણે એ સંબંધી જરા પણ વિચાર કરી શકતા નથી, અને વાડાના માલિક જ્યાં હાંકી જાય ત્યાં જઇએ છીએ.

"જૈનહિતેચ્છુ"માં એક લેખ **શ્રી મહાવીર** અને **ગૌતમ** વચ્ચેના સંવાદનો રમુજી અને બોધદાયક હોવાથી અમે નીચે દાખલ કર્યો છે તો એ લેખ સાધંત વાંચવા અમારી વિનંતિ છે.—**તંત્રી.**]

"ભગવન્!" *સ્વાતંત્ર્યગિરિરાજપર ચ્હડતા શ્રી મહાવીર પ્રત્યે ભક્તિપરાયણ ગૌત્તમ બોલ્યા "ભગવન્!"

પણ પાછળ પડેલા ગૌત્તમ તરફ શ્રી મહાવીરે નજર સરખીએ કરી નહિ.

"પ્રભો!" ગૌત્તમે ફરીથી અરજ કરી "આ ચકરી આવે એવા સીધા ડુંગરપર આપની સાથે ચ્હડતાં હું હાંફી જાઉછું અને મ્હારાં આ વસ્ત્રોમાં પવન ભરાવાથી હું નીચે ખેંચાઇ જાઉછું. દયા કરી જરા થોભશો? આપનો સહાયક હાથ મ્હને ધીરશો?"

"ગૌત્તમ! દુનિયામાંથી દેહધારી ભગવાન અને પ્રભુ તો ક્યારનાએ 'મરી ગયા' છે, તેની તને હજી ખબર નથી? અને ભગવાનની સાથે દયા પણ મરી ગઇ છે? હા...હા...હા.. હા...!" મહાવીર કહેતા હવા.

"વસ્ત્રો તને નીચે ખેંચી જાય છે તો શા માટે એ જાળને ફેંકી દેતો નથી? સ્વાતંત્ર્યગિરિની હવા ઇચ્છવી અને વસ્ત્રોથી લધાવું: એ બે ખ્યાલ શું પરસ્પર વિરોધી નથી? શરીરનું કદરૂપાપણું ઢાંકવા માટે–દુનિયાને ઠગવા માટે–'દુનિયાના વિદ્વાનો'એ વસ્ત્ર બનાવ્યાં અને 'કુદરતી'–'નાગા' ટહેલવામાં પાપ મનાવ્યુ–અનીતિ–જંગલીપણું મનાવ્યું; પણ તું તો હમણાં હવા જેવો કુદરતી–નાગો–શરમ વગરનો–'જંગલી' થવા જાય છે, તો ત્યાં આ વસ્ત્ર શાનાં? ફેંકી દે 'દુનિયાના વિદ્વાનો'ની એ 'જાળ' ને–દુનિયા તરફ પાછી!" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

"અને ગૌત્તમ! 'દેવોના વલ્લભ'! ડુંગરપર વિહાર કરનાર તારા જેવા સિંહને વસ્ત્રની જાળ હોવી એ ખ્યાલજ શું કદરૂપો નથી? દુનિયાના લોકો માટે નીતિ–અનીતિનાં વસ્ત્ર 'સર્જાયલાં' છે; સિંહો માટે તો 'નહિ સર્જાયલી' એવી–**સ્વાભાવિક**–'નગ્નવૃત્તિ'જ છે. સિંહો અને શૂરવીરો માટે કશુંએ શરમભર્યું નથી, કારણ કે શરમ તેમના શબ્દકોષમાંજ નથી! શરમ અને ભય એ બન્નેને જેઓ નિરવશેષપણે ભૂલી શકે એઓજ **સ્વાતંત્ર્યગિરિ**પર ચ્હડી શકે. દેવોના વલ્લભ! નગ્ન થવાની–નગ્ન રહેવાની શરમને એ શરમભર્યાં વસ્ત્રમાંજ વીંટાળીને ફેંકી દે–શરમભરી દુનિયાપર!" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

"અને હવે, દેવોના વલ્લભ ગૌત્તમ! સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર ચ્હડતાં પડી જવાશે માટે મ્હારો હાથ પકડવાની જે તું આશા રાખે છે એ આશાને અને એ ભયને પણ હવામાં

* સ્વતંત્રતાના ખ્યાલને ધિક્કારનારા અને તેને વંઠેલપણા તરીકે વગોવનારા 'ગુલામો'એ **સ્વતંત્રતા** અને **પરતંત્રતા** એ બે વચ્ચેનો ભેદ શિખવા દરકાર કરવી જોઇએ છે એક 'સ્વતંત્ર' મનુષ્યમાં (૧) આજ્ઞા કરનાર તેમજ (૨) આજ્ઞા ઉઠાવનાર બન્ને વૃત્તિઓની હાજરી હોય છે. વિશેષ સમજુત માટે વાંચો કાળજીપૂર્વક આ આખો લેખ અને ખાસ કરીને ભરવાડને શ્રી મહાવીરે કરેલો ઉપદેશ. સ્વાતંત્ર્યગિરિનું બીજું નામ શત્રુંજયગિરિ. આ લેખમાનો દેખાવ આ લેખકને સ્વપ્નમાં આબેહુબ જોવામા આવ્યો હતો, જે સ્વપ્ન સમાપ્ત થતાં તુરતજ લેખ લખી નાખવામાં આવ્યો હતો.

ફેંકી દે! અને આશા કે ભય વગરનો ન્હાનો 'બાળક' બની જા" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

"ગુરૂદેવ! જેવી આપની આજ્ઞા!" ગૈાત્તમે કહ્યું; પણ મહાવીરની સ્હાયનો ત્યાગ શી રીતે કરવો—એ પાલવેજ કેમ? એ વિચારમાં તે સ્થિર થઇ ઉભા હવા.

"ગૈાત્તમ! હું કદાપિ 'આજ્ઞા' કરતો નથી! આજ્ઞા, પ્રાર્થના અને હાયવોય એ ત્રણ 'બલા'ઓ મ્હારાથી સદા દૂરજ નાસતી ફરે છે, એટલો હું ડરામણો છું. આ ત્રણે 'બલા'ઓ મ્હારાથી હારી છેવટે દુનિયાના લોકોમાં અને ખાસ કરીને દુનિયાના 'ઇશ્વરો'માં તેમનાં પેટ ચીરીને પેસી ગઇ છે!" એમ શ્રી મહાવીર ગૈાત્તમ પ્રત્યે કહેતા હવા અને ક્ષણમાં લપસી પડાય એવા એક પત્થરના શિખરપર નગ્ન સ્વરૂપમાં ઉભા ઉભા ખડખડ હસતા હવા.

પણ ગૈાત્તમથી મર્મ સ્હમજાયો નહિ. એમના ગભરાટમાં ઉલટો વધારો થવા લાગ્યો. શ્રી મહાવીરની તીક્ષ્ણ આંખ તે પરિણામને જોઇ શકી હતી, પણ તેમાં જ્ઞાનનો અગ્નિ એટલો ભરેલો હતો કે ત્યાં દયાના બરફને અવકાશ મળે તેમ નહતું. તે સાગર જેવા ઉંડા, ડુંગર જેવા ઉંચા—ભવ્ય અને કઠણ હૃદયે ગૈાત્તમ પ્રત્યે ફરી ખડખડ હાસ્ય કર્યું અને ફરી કહ્યું:

"દેવોના વલ્લભ! તું મ્હારો હાથ માગે છે? હા...હા...હા...! તું મ્હારો હાથ માગે છે, પણ હું સ્ત્રી નથી! હા...હા...હા...! દેવોના વલ્લભ! તું મ્હને સ્ત્રી બનાવવા ઇચ્છે એ તારી ગુરૂભક્તિ કે? અને સાંભળ, હવે તને કહી દઉંછું કે સ્ત્રી હાથ આપે તો છે પણ બદલામાં હૈયું લઇ લે છે! હૈયું જતાં હિંમત તેની સાથેજ જાય છે; અને તેથીજ સ્ત્રીઓ આટલી બધી હિંમતવાળી છે, જ્યારે આજના પુરૂષો રોતડ, બાયકાંગલા, પારકા હાથની હુંફપરજ જીવતા, સ્વબલ અને સ્વમાનથી રહિત બન્યા છે. દેવોના વલ્લભ! જો હું ઇચ્છા કરવાની સ્થિતિમાં હોત તો આજના પુરૂષોને સ્ત્રી બનવાનું ઇચ્છત; કારણ કે **તેથી** તેમને કાંઇક વધારે 'માણુસાઇ' પ્રાપ્ત થાત! અને ગૈાત્તમ! આપણે તો માણુસાઇ નહિ પણ દેવતાઇ—પરમદેવતાઇ—સિદ્ધાઈ ઢુંઢવા આ ડુંગરપર નીકળી પડયા છીએ તે શું તું ભૂલી ગયો?" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

"ગૈાત્તમ! આજે સ્ત્રીઓ સ્ત્રીત્વને નીમકહલાલ નથી રહી, અને પુરૂષો પુરૂષત્વને. આજે બધાએ આરામને મનુષ્યત્વનું લક્ષબિંદુ માન્યું છે, અને કેટલાકે તો એશોઆરામને! અને તેથી મુક્તિ પણ આરામનેજ કલ્પી છે. 'દુનિયાના માણસો'એ આ પ્રમાણે નીતિ—અનીતિ અને ધર્મ—અધર્મનાં ધોરણ રચ્યાં છે અને આરામ તથા સુખને પ્રાધાન્ય ઠરાવી લૈાકિક શાસ્ત્રો રચી લોકોને એ બંધનોની 'શીળી છાંય'માં સાહસ વગરની—સેહેજત વગરની—ભય વગરની—કંગાલ કીટવત્ જીંદગી કે જેને તેઓ 'સુખી જીંદગી' કહે છે તે જીવતાં શિખવ્યું છે. દેવોના વલ્લભ! તું પણ એ લૈાકિક ધર્મમાંજ જન્મ્યો અને ઉછર્યો હોવાથી, તારો આત્મા પણ એજ ખ્યાલરૂપી અન્નથી ઉછર્યો છે અને તેથી તું બેડીઓને તોડતાં ડરે છે અને મારા હાથની આશા કરે છે. પણ જાણ, ઓ દેવોના વલ્લભ! જાણ કે, લૈાકિક નીતિ અને લૈાકિક ધર્મને તોડવા—સંહારવા—નવું ઉત્પન્ન કરવા અને નવા વડે લોકોને ભડકાવી હિંમતવાન બનાવવા માટેજ હું મ્હારા 'ડુંગર' પરથી ક્વચિત્ 'નીચે ઉતરી' આવું છું. હું દરેક ચીજને નવી 'કિંમત' આપું છું, જો કે તેથી જૂની કિંમતના રખવાળો

મ્હારાપર ઓછા પ્રહાર કરતા નથી. પણ **તેથી** શું? દરેક પ્રહાર મ્હારે મન આનંદનો નવો પાઠ છે! અને એટલાજ માટે હું આર્ય કરતાં અનાર્ય લોકોમાં વધારે જાઉં છું!" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

તથાપિ ગૌત્તમનો ગભરાટ હજી દૂર થયો નહતો. "પ્રભો! હું તો આપનો ભક્ત છું-શિષ્ય છું; મ્હને તો આપે હાથ દેવો જોઇએ." એમ ગૌત્તમ કાલાવાલા કરતા હવા.

મહાવીરે આંખો બંધ કરી અને કહ્યું: "હું 'મુડદાં' ઉપાડતો નથી અને મ્હારો શિષ્ય તારા જેવો-ગુરૂને શિખામણ આપનો કે આજ્ઞા આપતો-હોય નહિ!

"તું **તે વખતે** મ્હારો શિષ્ય થવા આવ્યો હતો કે **જે વખતે** તું **પોતાને** પીછાનતો નહોતો. ગૌત્તમ! જે **પોતાને** પીછાની શક્યો નથી તે **બીજાને** શું પીછાને? અને મને પીછાન્યા **સિવાય** તું મારો શિષ્ય થવા આવ્યો તેથી શું દહાડો વળે? માટે પ્રથમ તું પોતાને પીછાન એટલે મને પીછાની શકીશ, અને મને **પીછાનીશ** ત્યારે હું તને મારા શિષ્ય તરીકે સ્વીકારીશ. દેવોના વલ્લભ! મારો લોકોત્તર ધર્મ **આવો** છે! લૌકિક ધર્મોમાં એથી ઉલટુંજ બને છે; લોકો ગમે તે પુરૂષના પગને વળગી પડે છે,-તેના ચહેરાથી અંજાઇને કે તેના સંગીતથી મુગ્ધ થઇને કે તેના બળને તાબે થઇને કે તેના છીછરા જ્ઞાનથી મોહી પડીને કે તેના પ્રપંચને નહિ જાણી શકવાથી અંજાઇ જઇને લોકો ગમે તે પુરૂષના પગને વળગી પડે છે અને તેના શિષ્ય બને છે, અને પછી તે સમાજ ભક્ષકો નીતિ અને ધર્મની જાળો મનમાનતી બનાવી તેમાં માંછલાં પકડે છે! દેવોના વલ્લભ! **મહાવીરનો** લોકોત્તર ધર્મ એ સૌથી જૂદો છે!* પોતાને જેઓ નથી ઓળખી શકયા તેમને, મહાવીર પોતાના શિષ્ય તરીકે કોઇ કાળે સ્વીકારતો નથી; પોતાનું સામર્થ્ય જેઓએ હરકોઇ રીતે નથી પીછાન્યું તેઓ મહાવીરના શિષ્ય થવાને અધિકારીજ નથી. હા, ચોરોના શિરદાર મારા શિષ્ય બન્યા છે, વેશ્યાઓ મારી શિષ્યા બની છે, યુદ્ધમાં હજારોનો સંહાર કરી આવેલા રાતા હાથવાળા ક્ષત્રિયો મારા શિષ્ય બન્યા છે, એ ખરૂં છે; પણ તેઓ પોતાનું સામર્થ્ય પીછાની શકયા હતા, એ **સામર્થ્ય** માટે શરમાતા નહતા, પણ સામર્થ્યને ઓર વધારે પ્રકાશિત કરવા ચાહતા હતા **તેથી** તેઓ મારા શિષ્ય બની શકયા હતા. શક્તિને ગુન્હો સ્હમજનાર, સાહસને મૂર્ખાઇ સમજનાર, જમીનપર પેટે ચાલીને દિવસ પૂરા કરવામાં નમ્રતા અને સદ્‌ગુણ માનનાર, ડુંગર-ગુફા-સમુદ્ર-આકાશ-નાગ-સિંહ અને રાક્ષસથી ડરનાર 'સદ્‌ગુણીઓ' મારા શિષ્ય થઇ શકેજ નહિ! ગૌત્તમ! તું ભ્રમણામાં પડયો જણાય છે. હમણાં તું 'સદ્‌ગુણીઓ'ની સત્તામાંથી છટકીને **સ્વાતંત્ર્યગિરિપર** ચ્હડવા લાગ્યો છે એથી કરીને તેઓ તારા ઉપર તેમની સઘળી શક્તિથી જાળ ફેંકવા લાગ્યા હોય એમ હું જોઉં છું. પણ **સ્વાતંત્ર્યગિરિના** ઓ પથિક! શું આ ખુલ્લી આકાશી હવા તને મજબૂત કરવાને બસ નથી? આ પહાડી દેખાવ તારા ભીતરને પહાડી બનાવવાને પુરતો નથી શું? જેને તું ગુરૂ માનવા તૈયાર થયો છે તેની ફલંગો અને નૃત્ય, ઍંકારકાર ગાન અને ખડખડ હાસ્ય: એ સર્વે તને લોકજાળથી છુટવાનું સામર્થ્ય આપવાને પુરતું નથી શું? ગૌત્તમ! હું કહી ગયો છું કે આ દુનિયામાંથી પ્રભુ વિદેહી થઇ ગયા છે અને હવે હું તને કહું છું કે પ્રભુ **તારામાં** અવતરવા માગે છે: બોલ, તું તે માટે તૈયાર છે?"

* 'णो लोगस्सेसणं चरे' લોકપરંપરાએ-લોકોના રસ્તે ચાલવું નહિ,-શ્રી આચારાંગ સૂત્ર.

અને શ્રી મહાવીરે આંખો ખોલી નાખી અને સંપૂર્ણ રૂઆબથી કહ્યું: "ગૌત્તમ! દેવોના વલ્લભ! ભાવી ભગવન્! ટટાર થા અને પહાડ પર ચડવા લાગ! કૂદકા અને ફલંગો મારતો, ખીણોની મશ્કરી કરતો અને ટેકરીઓને થપાટ મારતો ઉંચો-ઉંચો-ઉંચો ચડવા લાગ!"

અને હવે ગૌત્તમના શરીરમાં વિદ્યુતનો ઝબકારો થાય છે અને જુઓ તે મસ્તક ઝાટકી પગ ઉપાડે છે! શરીર પરનાં સઘળાં વસ્ત્ર તેમણે હવામાં ફેંકી દીધાં છે.

વીશેક કદમ ચાલ્યા પછી એકાએક સિંહની ગર્જના સંભળાય છે. ગૌત્તમ ત્યાંજ ઠરી જાય છે અને તેમના મ્હોંમાંથી "પ્રભો! સહાય કરો! રક્ષણ કરો!" એ શબ્દો સ્વભાવતઃ નીકળી પડે છે.

"ઓ ભયને 'ઉત્પન્ન કરનાર' દુનિયાના માછલા! અહોનિશ ભયનોજ તડફડાટ કરતો તને જોઇને, જો હું ક્રોધાદિ સર્વ વૃત્તિઓ પર જય મેળવી ન ચૂક્યો હોત તો, તારા પર મને હમણાં અસીમ ક્રોધ ઉપજત. શું આ **ભયભીત** જીંદગી કાયમ રાખવા કરતાં સિંહના મ્હોંમાં જાતે પેસવાનું સાહસ વધારે આનંદદાયક નથી? પેટે ચાલીને-રીબાઇ રીબાઇને દશ વર્ષ જીવતર લંબાવવા કરતાં કૂદકા મારવામાં-નાચવામાં-હસવામાં-ઉડવામાં-યુદ્ધ કરવામાં વધારે 'લહેજત' નથી? પારકી મદદ-ઓશીઆળ-રક્ષણવડે બચવાની ઇચ્છા કરતાં ભયને મરદાનગીથી ભેટવામાં વધારે તન્દુરસ્ત સુખ નથી? ઓ ટુંકી છાતીના-નાજુક બદનના-ગુલામીની ગળથુથીવાળા-મનુષ્ય! એ ભય તેંજ સરજ્યો છે અને એવીજ રીતે ભયનો ભય પણ તુંજ સરજી શકે છે એ સત્ય યાદ કર! એ સિંહ તને ડરાવે છે, પણ સિંહનો પણ કાન તું પકડી શકે છે તે શા માટે ભૂલે છે? સાંભળ, હું તને મારી પોતાની વીતક વાત કહું" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હવા.

"દેવોના વલ્લભ! ધ્યાન દઇને મારી કથા સાંભળ! હું એકદા આ ડુંગરપર બેઠો બેઠો ઉંચા અમર્યાદિત આકાશમાં ખેલતો હતો: લોકો એને 'ધ્યાન' દશા કહે છે, જો કે એ દશામાં તો અનેક યુદ્ધો ચાલી રહ્યાં હોય છે અને સમુદ્રસ્નાન તથા સૂર્યસ્નાન અને ભયંકર મઝાઓ ચાલી રહી હોય છે તેની લોકોને ઓછીજ ખબર છે!

"એટલામાં પાંચ-દશ ગાયોને લઇ એક ભરવાડ મારી પાસે આવ્યો. હું કોઇ કોઇ વખત શહેરો અને ગામડાંઓમાં પણ જાઉં છું તેથી લોકો મને કોઇ સાધુસંત તરીકે ઓળખે છે; અને તેથી આ ભરવાડ મને જોઇને બોલ્યો: 'અરે સાધુ! મારે કામ પ્રસંગે જવાનું છે માટે હું આવું ત્યાં સુધીમાં આ ગાયો નાશી ન જાય તેની સંભાળ રાખજે!' એમ બોલીને ભરવાડ ચાલતો થયો.

"દેવોના વલ્લભ! તું સમજ્યો? એ ગાયો અને ભરવાડને તું સમજ્યો? લોકો એ ગાયો અને લોકોના ગુરૂ એ ભરવાડ, તું સમજ્યો? દેવોના વલ્લભ! તું સમજ્યો?

"તે ગાયોના ભરવાડે એમ વિચાર્યું કે હું પણ એક સાધુ હોવાથી ગાયોને બાંધી રાખવા-જાળવી રાખવાની કળા સારી પેઠે જાણતો હોઇશ. તેથી, ઓ દેવોના વલ્લભ! તેથી તે ભરવાડ મને તે ગાયો સોંપી ચાલતો થયો.

"પણ હું તો ડુંગરની જમીન પર બેઠો સતો વાદળાંની પેલી પાર ઉડતો હતો-કૂદતો હતો: અને તે ગાયોની શી દરકાર હતી?

"આકાશમાં જઇ કામધેનુ લાવવાને શક્તિમાન હોવા છતાં એની પણ ગરજ વગરનો હું આ દુનિયાપરની ગાયોને શું કરૂં ? દેવતાના વલ્લભ ! મને કશાની શી પરવા છે ?

"મને તે ગાયોના ભરવાડ બનવાની પણ ગરજ નહતી, તેમ તેમને તેમનું દૂધ ચોરી લઇ લાકડીથી મારનાર અને સદા બંધનમાં રાખનાર ભરવાડથી છૂટી કરવાની પણ મને પરવા નહતી; કારણ કે, ઓ દેવોના વલ્લભ ! હું કુદરતના નિયમ અને કુદરતનું વળણ બરાબર જાણતો હોવાથી મને કોઇની દશાપર ખેદ થવોજ સંભવિત નથી. મારી ઉભરાઇ જતી શક્તિઓ કોઇની તૃષા છીપાવનાર કે સહાયક થઈ પડે એ જૂદી વાત છે; પણ હું કોઇને માટે ખેદ કે કોઇના પર દયા કરવાના સ્વભાવવાળો નથી.

"તેથી, ઓ દેવોના વલ્લભ ! હું તે ગાયોની બાબતમાં કશો પણ વિચાર કરવાની દરકાર વગર મારા ઉડવા અને કૂદવામાંજ મશગૂલ રહ્યો." અને મને આ પ્રમાણે બેતમાવાળો જોઇ પેલી ગાયોએ થોડા કલાકમાં ગામભણી રસ્તો લીધો !

"બિચારી તે ગાયો ! ગૌતમ, તે કદાચ એવી આશા રાખતી હશે કે તેમના ભરવાડની પેઠે હું પણ એમને દોહીશ, ખીલે બાંધીશ, 'લીલું ઘાસ' આપીશ, બે ચાર ગાળો અને ડચકારા પછી એકાદ દંડપ્રહાર કરીશ.

"બિચારી તે ગાયો ! તેમને ખુલ્લા મેદાનમાં ચરવાની મના હતી અને લીલું ઘાસ લાવીને તેમના ખીલા આગળ નીરવામાં આવતું હતું, તેથી તેમાંજ તે ટેવાઇ ગઇ હતી અને એમાંજ તેમને 'સુખ' લાગતું હતું-બિચારી તે ગાયોને !

"બિચારી તે ગાયો ! દોરડું અને દંડો એ હમેશ તેમની આંખ આગળ રમી રહ્યાં હતાં અને તે તો તેમણે મારી પાસે જોયાં નહિ ! કહે, દેવોના વલ્લભ ! મ્હારી પાસે ઉભા રહેવું એમને કેમ ગમે ?-બિચારી તે ગાયોને ?

"પણ સાંભળ, ઓ ગૌતમ ! મહાવીર કોઇ દિવસ લોકગણ પાસે બોલતો નથી અને ઉપદેશ કરતો નથી. સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રજ ઝીલી શકે, બીજી ધાતુનાં વાસણ જીરવી શકેજ નહિ, એ, ગૌતમ ' મહાવીર બરાબર જાણે છે; કારણ કે તે ગુફામાં પણ જોઇ શકે છે.

"અને મહાવીરની ભાષા જેટલી 'સિંહ'થી અને 'બાળક'થી સમજી શકાય છે તેટલી ગાયથી અને લોકગણથી નથી સમજી શકાતી; અને સિંહના ઉચ્છ્વાસને ગાયો દુર્ગંધ માને છે ! ઓ દેવોના વલ્લભ ! એટલા માટે હું પ્રાયઃ ગુફાઓ સાથે કે પહાડોની ટોચ સાથે કે આકાશનાં વાદળાં સાથે કે મારા પોતાના ઉત્પન્ન કરેલા 'વિચારો'રૂપી પુત્રો સાથે વાત કર્યા કરૂં છું, અને કવચિત્ કવચિત્ કોઇ દુનિયા સામે બળવો કરનાર સિંહ મળી જાય તો તેની સાથે વાત કરૂં છું.

"ઓ દેવોના વલ્લભ ! મ્હારૂં ડહાપણ-મ્હારૂં જ્ઞાન પહાડમાં અને ગુફામાં ગર્ભવંતુ થયું હતું, તેથી તે શહેરોમાં વસતા લોકોને માટે ભયંકર છે. મારૂ ડહાપણ એકાંત ગિરિશિખરપરની 'શીલા'પર વીયાણું હતું, અને તેનું બાળક જન્મની સાથેજ સમુદ્રના તળીઆથી આકાશના છેડા સુધી કૂદાકૂદ કરવા લાગ્યું હતું. ઓ દેવોના વલ્લભ ! એ તનદુરસ્તી-એ મસ્તી દુનિયાને ભડકાવનારી છે; કારણ કે વાડામાં કે ઘરમાં ખીલે બંધાઇ રહેવામાં અને બે ગજની જમીનપર આળોટવા કે આસ્તે આસ્તે ચાલવામાંજ એમની સુરક્ષિત જીંદગીની સહીસલામતી છે ! 'લીલી ઘાસ' એમના ખીલે આવીને પડે, તે ખાઇને ત્યાંજ આળોટી

જવાની છૂટ મળે,–એ 'ધર્મ' એમને શિખવવા માટે વર્ષો અને યુગો સુધી અનંતા ભરવાડોએ શ્રમ સેવ્યો છે!

"અને ઓ દેવોના વલ્લભ! ડુંગરે ડુંગરે અને ગુફાએ ગુફાએ મારા ડહાપણે જણેલાં મસ્ત બાળકો મોજુદ છે અને અનંતકાળ સુધી મોજુદ રહેશે; અને સૈકાઓ બાદ ગૌત્તમ! એ મસ્ત બાળકોને **નહિ જોઈ શકનાર** ગાયો પણ તે ડુંગરાને પગે પડવા આવશે!

"અને ગૌત્તમ! હસતો નહિ,–હું તારા જેવા **સ્વાતંત્ર્ય**ગિરિપર ચડવા નીકળી પડેલાને પણ ઈશ્વિર બનાવતાં વિચાર કરૂં છું–કેટલી બધી આનાકાની કરૂં છું, પણ એ 'ગાયો' તો પત્થરના ટુકડાને પણ ઈશ્વિર બનાવી દેશે અને એને પગે પડશે! ગૌત્તમ! ગાયો અને ગાયોના ભરવાડોમાં પણ શું ઓછી મહત્વાકાંક્ષા છે?–ઓછી ધીટતા છે? દેવોના વલ્લભ! એ મહાત્વાકાંક્ષાપર તું હસતો ના; એ ગુણોનો **સ્વીકાર** લોકો કરતા નથી એજ દુઃખનો વિષય છે–એ ગુણને 'પાપ' માની શરમાઇ છૂપાવવા કોશીશ કર્યા કરે છે એજ દુઃખનો વિષય છે. તેઓ પત્થરને ઈશ્વિર બનાવે છે એજ સાબીત કરે છે કે તેમનું **હૃદય** બીજા કશા માટે નહિ પણ ઈશ્વિરત્વ માટેજ તલસે છે; તો પછી નિર્બળતામાં સદ્‌ગુણ હોવાનું મુખેથી કહેવાનું શા માટે છોડતા નથી અને શા માટે **પોતાનેજ** ઇશ્વર બનાવતા નથી એજ તારે આશ્ચર્યથી વિચારવાનું છે.

"પત્થરને પરમેશ્વર બનાવનારા પ્રત્યે તું હસતો ના, ગૌત્તમ! એમની એ ક્રિયા પ્રેરતી પ્રકૃતિને મ્હેંજ દરેક પત્થરના ટુકડામાં છૂપાવી રાખી છે, ઓ દેવોના વલ્લભ! તે, બધાને ગમે તે યુક્તિથી એમ પ્રેરણા કરે છે કે; પરમ ઐશ્વર્ય મેળવો–શક્તિ મેળવો–શક્તિમાં આનંદ છે–માટે તમે શક્તિવાળા વીર બનો, રે પત્થરને **પણ** શક્તિ બનાવો! પણ કળાબાજ ભરવાડોએ લોકોને ગાય બનાવીને ભક્તિ શિખવી છે, **તેથી,** તે ગાયોનું **હૃદય** ઈશ્વિરત્વને–શક્તિને પૂજે છે અને તેમની **જીભ ભક્તિને** પૂજે છે!

"તે ગાયો ભરવાડને કહે છેઃ 'તું અમારા શરીરમાંથી દૂધ દોહી લે, અમને સોટીઓ મારી લે, તારૂં દીલ ચાહે તેમ અમને વાપર; તારૂં શરણું એજ અમારો મોક્ષ છે.'

"નાગરિકો હાકેમને કહે છેઃ 'અમારી પાસેથી કર લે, અમારાં શરીર જોઇએ તો તે પણ લે; અમે તારૂં લાંબું આયુષ્ય અને અમારા ઉપર તારો અચળ સૂર્ય માત્ર ઇચ્છીએ છીએ; અમે કાંઇ બદલો ચાહતા નથી; કારણ કે એજ સાચી વફાદારી કે ભક્તિ છે, અને એમાંજ અમારો મોક્ષ છે.'

"શિષ્ય ગુરૂને કહે છેઃ 'મારૂં ધનજ માત્ર નહિ પણ તન અને વળી મન પણ–રે આત્મા પણ તને સમર્પણ છે! તું જે ફરમાવે તે મારી 'નીતિ' છે, તું જ્યાં દોરી જાય ત્યાં આ અંધનું 'મોક્ષ' છે.'

"અને ઓ દેવોના વલ્લભ! આવું બોલનારા લોકગણનાં **હૃદય** તો પત્થરમાં પણ પરમેશ્વર હોવાનું સ્વીકારે છે, તે વાતનું તે વેચાયલાઓને ક્યાં સ્મરણ છે? માટેજ કહું છું કે હું ગાયો સાથે બોલતો નથી, ભરવાડો સાથે બોલતો નથી; હું 'સિંહો' અને 'બાળકો' સાથેજ બોલું છું અને મારી પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી દુનિયાઓ સાથે બોલું છું. ખરેખર! દેવોના વલ્લભ! હું દુનિયાઓ ઉત્પન્ન કરૂં છું અને ખરેખર, ઓ ગૌત્તમ! હું પરમેશ્વરો પણ ઉત્પન્ન કરૂં છું!

હસ્તદોષ અને ગુપ્ત મલિન કુટેવોને લીધે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો તન તથા મનથી પાયમાલ થયે જાય છે, અને તેમને જાહેરખબરીયાં નીચ "વૈદ્યરાજો" અને "ડૉક્ટરો" દવાઓ અને લેપ ખરીદવાની લાલચમાં ફસાવી ધન અને આબરૂથી પણ પાયમાલ કરે છે. અણુસમજુ ઉછરતા જુવાનોને જેમ બને તેમ વધારે ગભરાવી-ભડકાવી પૈસા કઢાવી લેવાની નીચ વૃત્તિવાળા આવા જાહેર ખબરીઆ "વૈદ્યરાજો" અને "ડૉક્ટરો" ઘણાક તંદુરસ્ત જુવાનીઆઓને પણ પોતાના પુરૂષત્વ વિષે શંકાશીલ બનાવે એવાં, અને જેઓ કુટેવો અને દુરાચાર કરવાનું ન જાણતા હોય તેમને શીખવે એવાં, અતિશયોક્તિવાળાં લખાણોનો પ્રજામાં બહોળો ફેલાવો કરે છે. એક યા બીજા કારણથી નામર્દ બની ગયેલ ઘણાક મનુષ્યો, પરણેલ અગર કુંવારી હાલતમાં મુંઝાઇને આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે નપુંસકત્વ, નામર્દી, અને વંધ્યત્વ અથવા વાંઝીયાપણાનાં દરદોમાં પણ જળોપચાર લાભદાયક નિવડે છે, પરંતુ વ્યાધિના ગભીરપણાનો વિચાર કરી મહિનાઓ અને વરસો સુધી ઉપચારો ચાલુજ રાખવા જેટલી ધીરજ હોવી જોઇએ.

ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક જાણવા લાયક દાખલો નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—ત્રેવીશ વર્ષની વયનો એક જુવાન જે એક મોટી જાગીરનો વારસદાર હતો તે મારી સલાહ લેવા આવ્યો હતો. પોતાના બારમા વર્ષથી હસ્તમૈથુનની દુષ્ટ કુટેવ તેને પડી હતી, અને તેને તે મુદ્દલ તજી શકતો નહોતો, તે ઉપરથી કોઇએ તેને મારા ઉપચારો અજમાવી જોવાની ખાસ ભલામણ કરી હતી. રાતદિવસ તેને પોતાની કુટેવનાજ વિચાર આવ્યા કરતા હતા, જેને લીધે બીજા કોઈ વિષયમાં તે પોતાનું મન પરોવી શકતો નહોતો, અને તેથી તેનાથી અભ્યાસ કરવો અશક્ય હતો. પોતાનું સર્વ બળ અજમાવવા છતાં પોતાની દુષ્ટ કુટેવને તાબે થયા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નહિ, દવાઓ અને ઉપચારો કરીને તો તે થાક્યો હતો, અને દુરાચારથી અટકવા જેટલું મનોબળ તેનામાં રહ્યુંજ નહોતું. છતાં કોઈ કોઈ વાર કેટલાક મહિના સુધી તે પોતાની કુટેવ મૂકી દેવામાં ફાવતો પરંતુ તે પછી એકાએક તે પાછો પોતાના અગાઉના કુકર્મમાં અત્યંત વધારે આવેગથી ફસાતો હતો. તે આન્તર ઉદ્વેગ અને અસંતોષથી નિરંતર પ્રજળ્યા કરતો હતો, જગતમાં પોતાનું જીવન તેને નિરુપયોગી લાગતું હતું, અને તેથી આપઘાત કરીને પોતાની જીંદગીનો અંત લાવવાના વિચારમાંજ તે આમતેમ ફરતો હતો. આવા સંજોગોમાં તેનાં માતાપિતા તેને પરણાવવા માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં. પરંતુ પોતે કેવળ નપુંસકત્વને પામેલો છે, એમ લાગવાથી પરણવાનો વિચારજ તેને અત્યંત કંટાળા ભરેલો લાગતો. આવી મુઝવણમાં છેવટે પોતાની સર્વ આશાઓનો આધાર તેણે મારા ઉપચારો ઉપર રાખ્યો, અને જો તેમાં નિષ્ફળતા મળે તો પછી પરણવાનું હમેશને માટે માંડી વાળવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો હતો.

"મુખ પરીક્ષાશાસ્ત્ર"ને આધારે તપાસ કરતાં જણાયું કે આ દરદીની નામર્દી અને બીજી બધી હેરાનગતીનું મૂળ જીર્ણ અગ્નિમાંદ્ય હતો, અને તેથી તેનેજ સૌથી પહેલાં મટાડવાની જરૂર જણાઇ. ગમે તેવો રોગી હોવા છતાં તે હજુ ભર જુવાનીમાં હોવાથી, જળોપચારની સારી અસર તેના શરીર પર જલદી થશે એમ મને લાગવાથી તેના સાજા થવાની સારી ખાત્રી હું તેને આપી શક્યો. એકનિષ્ઠાથી અને ધર્મધોકાર તેણે મારા બતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડયા તેથી માત્ર થોડાજ મહિનામાં તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી. મારા સિદ્ધાંતની સત્યતાનો આ રીતે જબરો જ્વલંત પુરાવો મળ્યો. મરચાં, મરી, હીંગ, રાઇ,

માંસ, મદિરા ઇત્યાદિ વગરના, ક્ષોભ કે ઉશ્કેરણી ન કરે તેવા, કુદરતી ખોરાકની સહાયતાથી મારા પાણીના ઉપચારો વ્યાધિના છેક મૂળમાં પહોંચ્યા અને તેનાં સર્વ દરદોને નિર્મૂળ કરી નાંખ્યાં. આ રીતે તેર માસ જેટલી મુદતમાં નપુંસકપણું અને હસ્તમૈથુન અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી અન્ય ઉપાધિઓ સર્વે જેવી રીતે પેદા થયાં હતાં તેવીજ રીતે પોતે શમી ગયાં, મટી ગયાં. આવીજ સફળતાથી આવા પ્રકારના ઘણાએ દરદીઓને સારા કરવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ, મધુપ્રમેહ અથવા મીઠી પેશાબનું દરદ, ચુરીમિયા, ઉંઘમાં પેશાબ થઇ જવાનું દરદ, યકૃત એટલે લીવરનાં દરદો, પિત્તાશ્મરિ અથવા પિત્તની પથરી, કમળો કે પિત્તપાંડુ, આંતરડાંના વ્યાધિઓ, પગનાં તળીયાં અને હાથેળીઓમાંથી બહુજ પરસેવો નિકળવો, કખવાં.

શરીરની અદ્ભુત રચના અને ક્રિયાનો જેણે ઉંડો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેવાઓને ઉપર પ્રમાણે કેટલાંક દરદોને એકજ પ્રકરણમાં ભેગાં મૂકવાં એ ઘણુંજ અવ્યવસ્થા વગરનું અને સ્થાપિત પદ્ધતિથી ઉલટું જણાશે, કારણ કે ઉપર લખેલાં દરદોમાં સમાનપણાનું કોઇ તત્વ તેમના જોવામાં આવી શકશે નહિ. ઔષધોપચારના હિમાયતીઓ પણ ઉપરના દરેક દરદને એક બીજાથી તદ્દન અલગ અલગ રોગ ગણે છે, અને તે દરેકને મટાડવા માટે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં ઔષધો વાપરે છે. પરંતુ ડૉક્ટર કુહનેની શોધી કહાડેલી નવીન વૈદ્યકવિદ્યાના સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોતાં ઉપર લખેલા સર્વે રોગોનો પરસ્પર સંબંધ અને સર્વને સમાન એવાં કારણ દેખાઇ આવે છે, આવું કારણ તે શરીરમાં ભરાઇ રહેલ વિજાતીય પદાર્થોનો મળ છે; અને ખાસ કરીને ઉપર લખેલાં દરદોમાં તો તે મળના સંચય કે ભરાવની અસર મૂત્રપિંડ અને ચામડીના ઉપર થયેલી હોય છે, જેથી કરીને શરીરમાંથી મલિન રોગજનક પદાર્થોને કાઢી નાંખવાની તેમની મળોત્સર્ગક ક્રિયાઓ વિકારી થઇ ગયેલી હોય છે. વળી પચનક્રિયા વખતે હોજરીની અંદર વાયુઓ પેદા થઇ પેટ ચઢી આવે છે તે દરદનાં કારણોનો પણ અત્રેજ વિચાર કરવામાં આવશે.

વાયુઓ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યારે ખોરાકને આંતરડાંમાં આગળ હડસેલવાનું કામ કરે છે, જે કામમાં આંતરડાંની પોતાની કીડાની માફક સંકોચાઇને હાલવાની ક્રિયા (Peristalsis) મદદ કરે છે. પરંતુ જ્યારે ઉપર કહ્યા તેવા કહોવારાના વાયુઓ બહુ વધારે પ્રમાણમાં પેટમાં પેદા થાય છે ત્યારે તે આંતરડાંની બાજુઓમાંથી પસાર થઇને લોહીમાં ભળી જઇ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે હું એક દ્રષ્ટાંત આપીશ. આપણી પૃથ્વી ઉપરનો જળસમુહ સ્પષ્ટ રીતે મર્યાદિત કરેલાં સ્થાનોમાં તળાવ, સરોવર, નદી અને સમુદ્ર રૂપે પથરાઇ રહેલો હોય છે, અને તે રીતે જેમ મનુષ્યના શરીરમાં લોહીની નસો જ્યાં ત્યાં પથરાઇ રહેલી હોય છે તેમ પૃથ્વી ઉપર પણ ઉપર કહ્યા તેવા જળપ્રવાહો ફેલાઇ રહેલા હોય છે. પરંતુ આ ઉપરાંત અદ્રશ્ય વરાળ કે વાયુના રૂપમાં જળ સમગ્ર વાતાવરણમાં અને પૃથ્વીમાં પ્રસરી રહેલું હોય છે. અનુકૂળ

સંજોગોમાં વાયુરૂપ ધારણ કરવાના પ્રવાહીઓના આવા ગુણને લીધેજ દારૂપીનારના મગજમાં પણ દારૂની અસર તત્કાળ જણાય છે. આવે વખતે શરીર તો પ્રસ્વેદ એટલે પરસેવા અને પેશાબની મારફત આવાં ઝેરને પ્રવાહી રૂપમાં, અને ચામડીની મારફત તેમજ પ્રશ્વાસ કે ઉચ્છ્વાસની વાટે વાયુરૂપે કાઢી નાખવાની તજવીજ કર્યાજ કરતું હોય છે. જુદાં જુદાં મનુષ્યોના પરસેવાની વાસમાં તફાવત જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ આવુંજ હોય છે. એક કેવળ નીરોગ મનુષ્યનો પરસેવો વાસ વગરનો હોય છે. પરંતુ જે મનુષ્યને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હોય, જેના પેટ અને આંતરડાંમાં અનાજ સડતું હોય, અગર તો જેને તાડી દારૂ જેવી મલિન ચીજો પીવાનું વ્યસન હોય, અથવા તો વિજાતીય પદાર્થોના જમાવથી જેમનાં શરીર સ્થૂળ બનેલાં હોય, તેવાં સર્વે મનુષ્યોનો પરસેવો અને શ્વાસ ઓછા વધારે પ્રમાણમાં ગંધાતાં હોય છે, અને તેમની સમિપ જનારને કંટાળો આપે છે. આંતરડાંમાંથી અગર દારૂ વગેરેમાંથી લોહીમાં ભળેલા વાયુઓને પ્રવાહીઓ સાથે ભેળી દેઇને મૂત્ર સાથે કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન "કિડની" એટલે ગુરદા કે મૂત્રપિંડ હમેશાં કર્યા કરે છે, અને પ્રસ્વેદ નલિકાઓ પણ પરસેવા રૂપે તેમને કાઢી નાંખે છે. આ રીતે જોતાં પેશાબ અને પરસેવો લગભગ એકજ જાતનું કામ કરે છે, અને તેમની ઉત્પત્તિ પણ એકજ સરખા મલિન વિજાતીય પદાર્થોમાંથી હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી ટીપે ટીપે આવતા મૂત્રથી મૂત્રાશયની કોથળી (Bladder) પુરતા પ્રમાણમાં ભરાય છે એટલે પેશાબ કરવાની હાજત આપણને થાય છે, અને શરીરને ગંભીર નુકશાનો થતાં અટકાવવા ઇચ્છતાં હોય તેવાં મનુષ્યોએ **પેશાબની હાજતને જરાએ વાર રોકવી નહિ જોઇએ.** આ બાબત તરફ બેદરકારી કરવી મુદ્દલ પાલવે તેમ નથી. દુર્ભાગ્યે ખોટી શરમ અને હાલના આપણા રિવાજો આ પ્રમાણે વર્તવામાં કેટલાક પ્રમાણમાં અંતરાય રૂપ નિવડે છે, જેને પરિણામે જલ્દી નીકળી જવાં જોઇતાં ઝેરી તત્વો મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં લાંબો વખત ગોંધાઇ રહે છે. **ઝાડા અને પેશાબની હાજતોને દબાવવાથી થતાં ગંભીર નુકશાનો બાળકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાની** અગત્ય તરફ માબાપો અને શિક્ષકોનું જેટલું વધારે ધ્યાન ખેંચાય તેટલું સારૂં છે. બાળકોનાં શરીરમાં પદાર્થોનું સ્વરૂપાન્તર કે ફેરફારો બહુજ ઝડપથી થતાં હોય છે, તેથી તેઓના શરીરમાં ઝાડા પેશાબના રોકાણથી ભવિષ્યમાં ગંભીર પરિણામો પેદા થાય છે. બીજા સર્વે પ્રકારના મળની માફક પેશાબને પણ જલ્દી કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો મૂત્રાશયની અંદર તેમાં વધુ કોહોવારો અને નુકશાનકારક ફેરફાર (Fermentation and decomposition) થાય છે, અને તેથી તેની અંદરના
૧ પેશાબનો કેટલોક ભાગ વાયુનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને બાકી રહેલા પેશાબમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીના અમુક જથાને સમાવાને જેટલી જગા જોઇએ છીએ તેના કરતાં તેટલાજ પાણીની વરાળ સોળસેં કે સત્તરસો ગણી જગા રોકે છે. આ રીતે મૂત્રાશયની અંદરના વાયુઓના દબાણને લીધે મૂત્રપિંડમાં તૈયાર થતો પેશાબ મૂત્રાશયમાં આવી શકતો નથી પણ મૂત્રપિંડમાંજ ભરાઇ રહે છે અને ત્યાં 'ફરમેન્ટ' થવા અને કોહોવા લાગે છે. પેશાબ અગર દસ્તની હાજત તરફ જલદી ધ્યાન આપવામાં જો આવતું નથી તો પછી ઘણીવાર તે જતી રહે છે, અને આપણી મરજી મુજબ તરત પાછી આવતી નથી. પણ આવી સ્થિતિમાં ભરાઇ રહેલા પેશાબ કે મૂત્રનું શું થતું હશે ? મૂત્રાશયમાં તો તે ઓછું થયું છે તેથી શરીરમાં બીજે કોઇ રસ્તે તે દાખલ

થએલું હોવું જોઇએ. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા તેમ મૂત્રનો કેટલોક ભાગ ગરમી અને કોહોવારાને લીધે વાયુરૂપ બની લોહીની મારફત આખા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલા મળની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. મૂત્રાશયની અંદરથી કેટલુંક મૂત્ર વરાળ રૂપે ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંના ક્ષારના પીળા રંગના ઝીણા કણ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં બંધાય છે જે ઘણીવાર તો અનુકૂળતા મળતાં પાછળથી બહાર નીકળી જાય છે. આવા પેશાબના ક્ષારના કણને બસેં ગણા મોટા દેખાડે તેવા એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવામાં આવે તો તે દરેક કણ પાસાદાર અને પીળા રંગનો દેખાય છે પરંતુ ઘણા કણ એકઠા હોય ત્યારે રાતા રંગના જણાય છે. મળપૂર્ણ અને નિર્બળ બનેલા મૂત્રાશયમાં જ્યારે ઉપર કહેલી રીતે ક્ષારના કણ બંધાઇને જલદી નીકળી જવા પામતા નથી ત્યારે

મૂત્રાશ્મરિ કે પેશાબની પથરીનો રોગ થાય છે. જેના ઉપચાર થોડા આગળ વર્ણવવામાં આવશે. પેશાબની પથરી ફક્ત જ્યારે બહુ બગડેલી હાલતમાં શરીર હોય ત્યારેજ અથવા તો બહુ અસ્વાભાવિક અને ખામીવાળો ખોરાક ખાવામાં આવતો હોય ત્યારેજ થાય છે. પાણીના ઉનામણા અથવા મીલોનાં બૉઇલરોમાં બહુ ગરમીને લીધે અને મેલા પાણીને લીધે જેમ ખાર (Scale or incrustation) નાં પડ બાઝે છે તેમ પેશાબની પથરી પણ બંધાય છે. જો ઉનામણા કે બૉઇલરમાં મીઠું પાણી ઉકાળવામાં આવતું હોય તો ખારા પાણીના કરતાં ઘણો ઓછો ખાર બાઝે છે, તેજ પ્રમાણે પીવા ખાવાના પદાર્થોમાં ખનીજ ક્ષારો જેમ ઓછા ઉમેરેલા હોય તેમ પથરી બંધાવાના સંભવ ઓછા રહે છે. મૂત્રપિંડોમાં ભરાઇ રહેલું મૂત્ર આસપાસની શરીરની ગરમીને લીધે ઉડી જવા લાગે છે, અને પાછળ રહેલા ક્ષારના કણ કે સ્ફટિકો (Crystals) એકત્ર થઈ બંધાઇ જાય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કદ નાનું હોય છે ત્યાં સુધી મૂત્રની સાથે ઘસડાઇને મૂત્રનલિકા (Ureters=યુરેટર્સ) ની વાટે તે મૂત્રાશયમાં પહોંચે છે અને ત્યાં સુધી કાંઇ પીડા કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે તે મોટા થયેલા હોય છે ત્યારે મૂત્રનલિકામાંથી તે સહેલાઇથી પસાર થઇ શકતા નથી પણ મૂત્રની સાથે પસાર થવા જતાં વારે ઘડીએ ભરાઇ રહી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે જેને મૂત્રપિંડનું શૂળ (Nephritic Colic) કહેવામાં આવે છે. મૂત્રના ક્ષારમાંથી બંધાયલા કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ના ખુણા અણીદાર હોય છે જેને લીધે મૂત્રનલિકાઓના નાજુક શ્લેષ્મપડને હાનિ પહોંચે છે અને તે છોલાય છે. મૂત્રાશયમાં પણ આવીજ ક્રિયા બને છે. એટલે કે મૂત્રકૃચ્છ આદિ વ્યાધિઓને લીધે (અર્થાત્ પેડુમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો બહુ ભરાવો થવાને લીધે) મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઇ ગયો હોય છે તો મૂત્રપિંડમાંથી આવેલા ક્ષારના મોટા કણ (પથરીઓ) પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાંથી બહાર નિકળી જઇ શકતા નથી, પણ તેમાં બીજા નવા નવા ક્ષારના કણ આવી આવીને ઉમેરાતા જઇ મોટી પથરી બંધાય છે. આવી મૂત્રાશ્મરિ કે પેશાબની પથરી મૂત્રાશયમાં વારંવાર આમ તેમ ગબડે છે તેથી તેના ખુણાઓ અણિદાર મટી જઇ તે ગોળાકાર બને છે, છતાં તેને બહાર કાઢી ભાગીએ તો હમેશાં તે પાસાદાર કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ની બનેલી જણાય છે.

જ્યારે જ્યારે પેશાબ શરીરની અંદર ભરાઇ રહે ત્યારે ત્યારે હમેશાં પથરી બંધાય જ એમ કાંઇ નિયમ નથી. કારણ કે કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે મૂત્ર એવી જાતનું હોય કે તે બધાનું રૂપાન્તર થઇ વિજાતીય મળરૂપે તે શરીરમાં ગમે ત્યાં જઇ ઠરે છે.

આવી રીતે જાત જાતના રોગો પેદા થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, ફેફસાંના રોગો સંબંધીના આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ ગ્રંથિઓ (Nodules) પણ આવી રીતે પેદા થઇ શકે છે. ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે કેટલાંક વર્ષપર એક છોકરો મારી સારવાર નીચે હતો જેના આખા શરીરપર વટાણા જેવડી જેવડી ગ્રંથિઓ બધે પથરાઇ ગઇ હતી. આ વિચિત્ર વ્યાધિનો આરંભ એવી રીતે થયેલો કે એક વખત શરદીની અસરને લીધે કેટલાએ દિવસ સુધી આ છોકરો પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. આ દરદીને મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેનાં સગાને મેં સમજાવીને કહ્યું કે જો પેશાબનો મળ શરીરમાં ભરાઇ રહેવાથી આ ગ્રંથિઓ થઇ હશે તો તો જળોપચારથી તે તુરત જતી રહેશે, અને પેશાબરૂપે શરીરની બહાર નીકળી જશે. આ વાત તેમને ગળે ઉતરવાથી મારા ઉપચાર તેમણે શરૂ કર્યા જેથી થોડાક દિવસ પછી દરદીને બહુજ વધારે પેશાબ થવા લાગ્યો, અને તેમ થવું કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યું. અને છેવટે આખા શરીરપરની બધી ગાંઠો એકાએક જતી રહેલી જોઇ દરદીની માને ઘણોજ અચંબો લાગ્યો. આ ' કેસ 'માં મૂત્રના રૂપાન્તરથી બનેલ વિજાતીય મળની ગ્રંથિઓ, શરીરમાં પુરતી જીવનશક્તિ હોવાથી યોગ્ય ઉપચાર વડે પુનઃ ઓગળી જઇને પેશાબરૂપે બહાર નીકળી ગઇ હતી.

અતિસાર અને બંધકોશ પણ અગાઉ જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે માત્ર એક જ કારણથી, એટલે કે વિજાતીય મળનો શરીરમાં ભરાવ થવાથીજ પેદા થાય છે. પેશાબની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવુ, ફેર માત્ર આટલોજ કે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે જે અંતરાય નડે છે તે સીધી રીતે નહિ પણ આડકતરી રીતે જણાય છે, એટલે કે ચામડીના અસ્વાભાવિક રંગ, બહુજ રતાશ, ફ્ક્કા કે બહુજ ચેળ અને બળતરા થાય તેવી ફોલ્લીઓ, માથાનો દુઃખાવો, ગાંઠો, પથરીઓ વગેરે વડે પ્રકટ થાય છે. ટુંકામાં બીજા રોગોની આરંભદશા આપણે અહિં અવલોકીએ છીએ.

મધુ પ્રમેહ–મીઠી પેશાબનો વ્યાધિ, એ પણ જો કે રક્તાતિસાર કે મરડાને મળતોજ રોગ છે, (જો કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર નીકળવાના માર્ગ જુદા છે), તો પણ સીધી પ્રત્યક્ષ રીતે તે પ્રકટ થાય છે. શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમીને લીધે મધુપ્રમેહવાળા દરદીને હદ ઉપરાંત તરસ લાગે છે, અને તેજ ગરમીના કારણથી શરીરની અંદર જે સોજા જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને લીધે આ કેસમાં બંધકોશ અગર પથરી કે ગાંઠો પેદા થતાં નથી, પણ હદ કરતાં વધારે ઝડપથી પદાર્થો શરીરમાંથી પસાર થઇ જવા લાગે છે, અને સાથે સાથે શરીરના રસો વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે કે સડવા લાગે છે. આથી કરીને શરીરમાંથી બહાર પડતો પેશાબ રોગી, સડા કે ઉભરાણવાળો અને મીઠાશવાળો હોય છે પેશાબની પથરીનો રોગ અને આ મધુ પ્રમેહનો વ્યાધિ એ બન્નેનાં લક્ષણો જો કે જુદાં હોય છે તો પણ તેમનાં મૂળ કારણોનો વિચાર કરતાં તે વસ્તુતઃ એકજ છે. આ દરદોથી પીડાતા દરદીઓને ડૉક્ટર કુહનેનાં બતાવેલાં સ્નાન બહુજ લાભ કરે છે; તેવાં સ્નાનથી શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમી ઓછી થાય છે, અને તે રીતે હદ ઉપરાંતની તૃષા પણ મટે છે.

પેશાબની પથરી (મૂત્રાશ્મરિ) અને મધુપ્રમેહ એ બન્ને રોગોનાં કારણો દૂર થઇ શકે તેવા એકજ પ્રકારના કુહનેના ઉપચારોથી તે દરદો મટાડવામાં આવ્યાં છે. આ ઉપા-

યોથી મોટી પથરીઓ વિખરાઇ જઇ તેના નાના નાના કણ બની જાય છે જે સાધારણ રીતે પેસાબની સાથે બહાર નીકળી જાય છે. પથરીના દરદીઓને આ ઉપાયો કરતી વખતે આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલો બધો વધારે પેશાબ થવા લાગે છે. દરદીઓ આશ્ચર્યથી પુછે છે કે આટલો બધો પેશાબ ક્યાંથી આવતો હશે, જો કે ઉપર કરવામાં આવેલા વિવેચનથી આ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. એટલે કે, પૂર્વે જે મૂત્ર વાયુ કે વરાળરૂપે ઉડી જઇને શરીરમાં જ્યાં ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે જઇ ઠર્યું હોય છે તેને યોગ્ય ઉપચારથી ફરી પોતાના મૂળ માર્ગપર લાવીને મૂત્રરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. કેટલાક એવાએ દરદીઓ અમારા અનુભવમાં આવ્યા છે કે જેઓને ખુલાસીને પેશાબ ફક્ત કુહનેનાં બતાવેલાં સ્નાન લેતી વખતજ થતો. આ ઉપાયોથી રોગનું કારણ જેમ જેમ દૂર થતું ગયું તેમ તેમ ધીમે ધીમે પેશાબના અવયવો પોતાની મૂળ સ્વાભાવિક નીરોગ સ્થિતિમાં આવી ગયા હતા.

મરહુમ જર્મન શાહેનશાહ પહેલા વિલીયમના દાખલા ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, પથરીના દરદવાળાઓ પણ લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે છે, કારણ કે શહેનશાહ વિલીયમના મૂત્રાશયમાં એક મોટી પથરી બંધાયલી લાંબા વખતથી હતી છતાં તેઓ નેવુ વર્ષનું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શક્યા હતા. આનું કારણ એ હતું કે તેમના શરીરમાં વિજાતીય મળસંચય એવી જગાએ જામેલો હતો કે બહુ નુકશાન કરે નહિ. પરંતુ તેમના પુત્ર શાહેનશાહ ફ્રેડેરિકના દાખલામાં તેજ દરદ બહુ વહેલું અને વધારે સખત રૂપમાં પેદા થઇ આવ્યું હતું.

સિકતા મેહ કે "યુરીમીઆ" (Uræmia), નામના રોગમાં લોહીમાં અને આખા શરીરમાં "યુરીયા" નામનો ક્ષાર બહુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, અને તે સાથે સાથે મૂત્રાશયનાં દરદો કે મૂત્રાબ્મરિની પીડા પણ જોવામાં આવે છે. ડૉક્ટર કુહનેના શોધી કહાડેલા મુખ પરીક્ષાશાસ્ત્રમાં કુશળ એવા મનુષ્ય તો આ દરદ શરૂજ થતું હોય, અને જે વખતે દરદીને પોતાનેજ કાંઇ ખબર ન હોય તે વખતે પણ તેને પકડી કે પારખી કહાડે છે. લોહીમાંથી અને આખા શરીરમાંથી "યુરીયા" ક્ષાર જેવાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવાનો અકસીર અને શીઘ્રવર્તિ એવો જળોપચાર જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી.

મૂતરણી, હસ્તિમેહ (Enuresis, Bed-wetting) નામના રોગો કે જેમાં પેસાબનો બંધ બરાબર હોતો નથી, અને તેથી રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેસાબ થઇ જાય છે અગર તો દિવસે પણ ટપકયા કરે છે. અષ્ઠીલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લૅન્ડ)ના વધવાથી, સર્વાંગ અશક્તિથી, પેટમાં દોરા જેવા કરમીયા પડવાથી, કબજીયતથી, મૂત્રાશયના વરમથી, અને ચોરીયા વધવાથી આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાંનુંએ મૂળ કારણ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો, ખાસ કરીને પેઢુમાં, સંચય થવો એજ છે. આવાં દરદમાં મૂત્રાશયમાં ઘણીવાર છિદ્ર પડે છે, જેમાં થઇને મૂત્ર ટપકયા કરે છે. આવી હાલત થવાનું કારણ ઘણીવાર એ હોય છે કે પૂર્વે થયેલા રોગોને ઝેરી દવાઓના જોરથી પાછા હડસેલી દેવામાં આવ્યા હોય છે. આ રોગ તેમજ

આંતરડાનું ભગંદર એ બન્ને ડૉક્ટર કુહનેના જળોપચારથી મૂળમાંથી મટી જાય છે, અને વખત પણ પ્રમાણમાં થોડો લે છે. ડૉ. કુહને કહે છે કે મારા આવા

દરદીઓ ઘણીવાર થોડાક દિવસ કે અઠવાડીયાંમાં તદ્દન સાજા થઇ ગયા હતા. પરંતુ જો વ્યાધિ જીર્ણ બની ગયો હોય, અગર તો ઝેરી દવાઓથી જીવનશક્તિ ઘટી ગઇ હોય તોજ વધારે વખતની જરૂર પડે છે.

મૂત્રોફસાદ, મૂત્રાશયનો વરમ કે શ્લેષ્મવિકાર—એ પણ મૂત્રાશયના ભાવિ ગંભીર રોગોની શરૂઆતની દશા હોય છે, અને તેમાંથી પથરી બંધાય છે અથવા તો સોજો વધતી બીજી ગંભીર પીડાઓ ઉભી થાય છે. આ દરદમાં મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગમાં સોજો આવવાથી. પેશાબ કરતી વખતે પીડા થાય છે. બીજાં દરદોની માફક આ રોગનું કારણ પણ મળસંચયને લીધે અંદરની ગરમીનું અતિશય વધી જવું એજ હોવાથી તેનો સારામાં સારો ઉપાય ડૉક્ટર કુહનેનો જળોપચારજ છે.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે લખે છે. લગભગ એક પખવાડીયાથી જેને મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર થયેલો હતો તેવા એક દરદીને તપાસવા માટે મારે જવું પડયું. અષ્ઠીલા અથવા "પ્રોસ્ટેટ ગ્લૅંડ" એટલી બધી સુજી ગઇ હતી કે પેશાબ કરતાં ઘણીજ વેદના વેઠવી પડતી હતી. તેમજ વધારામાં વળી દર દશ મિનિટે મૂત્રાશયમાં આંચકી કે ખેંચારા બહુજ જોરમાં થઇ આવતા હતા. દિવસે દિવસે પેશાબની પીડા વધતી જવાથી ચૌદમા દિવસની સાંજે દાક્તરે સળી મૂકી પેશાબ કરાવવા ધાર્યું, પરંતુ અષ્ઠીલા વગેરેના સોજાથી મૂત્રમાર્ગ એટલો તો સાંકડો બની ગયો હતો કે તેમ કરવું અશક્ય હતું. છેવટે દાક્તરે દરદીને "ક્લોરોફૉર્મ" સુંઘાડી બેભાન કરી સળી નાંખી પેસાબ કરાવવા ધાર્યું. પરંતુ દરદીને તે વાત પસંદ નહિ પડવાથી તેજ રાત્રે મને બોલાવવામાં આવ્યો. "ઉપસ્થમાર્જન અને ઘર્ષણ સ્નાન" પહેલીજ વાર આપવાથી પૂર્વે દશ દશ મિનિટે આવતી હતી તે મૂત્રાશયની આચકી બંધ પડી; એટલુંજ નહિ પણ ૦॥ કલાક સુધી આ સ્નાન લીધા પછી તો દરદી (વના પિડાએ પેશાબ કરી શક્યો. આ સ્નાન પોણા કલાક સુધી ચાલુ રાખ્યા પછી દરદીને પથારીમાં લેઇ જવામાં આવ્યો. રાત્રિમાં દરદીને ખૂબ પરસેવો છુટ્યો, અને પછી મોટા જથ્થામાં પેશાબ વિના હરકતે થવા લાગ્યો. આ રીતે થોડાક દિવસમાં આ દરદીનો મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર તદ્દન મટી ગયો.

યકૃત (લીવર) નાં દરદો, પિત્તની પથરી, પિત્તપાન્ડુ—વગેરે ખાસ કરીને ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે શરીરના જમણા અંગ તરફ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય જામ્યો હોય. યકૃત અથવા લીવરની અંદર પિત્ત નામનો એક પદાર્થ તૈયાર થાય છે, અને પિત્તાશય (Gall-bladder) માં એકઠો થઇ પછી નાનાં આંતરડાં હોજરી સાથે જોડાય છે તે ભાગમાં આવીને યોગ્ય સમયે રેડાય છે, જેથી પચનક્રિયામાં સહાયતા મળે છે એટલુંજ નહિ પણ ખોરાક કોહી જતો અટકે છે. જ્યારે જ્યારે શરીરની જમણી બાજુએ મળસંચય થઇને યકૃતમાં પિત્ત બનવાની ક્રિયામાં અંતરાય નડે છે ત્યારે ત્યારે તદ્દન જુદાજ જથ્થામાં પરસેવો શરીરમાંથી નિકળવા લાગે છે, પરંતુ જો ડાબી બાજુએ મળસંચય હોય છે તો તેમ બનતું નથી. મળ સંચયના સ્થાન કે સ્વરૂપના ભેદે કરીને પિત્તાશ્મરિ (પિત્તની પથરી), યકૃતનું બહુ કઠણ બની જવું, ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. આવા બધા દરદીઓને જુજ, ઘણીવાર જીર્ણ, ગંધાતા પરસેવાનું, અને ખાસ કરીને પગનાં તળીયાં હમેશાં પરસેવાથી ભીનાં રહેવાનું, દરદ હોય છે. શરીરની બહાર નીકળી જવાને બદલે લોહી સાથે શરીરમાં બધે ફરતા આવા પિત્તમાંથી પાણીનો ભાગ ઉડી જવાથી, તેમાં વિકારી ફેરફાર કે કહોવાણ થવાથી, અથવા તો તે વિચ્છિન્ન થઈ જવાથી ચામડીનો રંગ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે તેવી

કાળાશ પકડે છે, જેને "યકૃતના ડાઘા" (Liver-spots) કહેવામાં આવે છે, અને યેાગ્ય ઉપાયના અભાવે આગળ જતાં તેમાંથી પિત્ત પાન્ડુને ગંભીર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જળેાપચાર વડે આ દરદેા પણ બહુ આશ્ચર્યકારક ત્વરાથી મટી જાય છે એવેા ડૅાકટર કુહને પેાતાનેા અનુભવ પ્રકટ કરે છે. અને તેવી રીતે સાજા થનારા દરદીઓનાં આભારદર્શક પત્રેા પણ તેમણે પેાતાના પુસ્તકને છેડે છાપેલા છે.

પગે ખૂબ પરસેવેા વળવેા.—ઉપરના વિવેચન ઉપરથી જોઇ શકાશે કે યકૃતનાં બિગાડને લીધેજ આ હરકત ઉભી થાય છે. આ કારણુથી શરીરની જમણી બાજુએ મળ સંચય થવા લાગે ત્યારથી, એટલે વર્ષો અગાઉથી, પગનેા પરસેવેા તે વાતની આગાહી કે ચેતવણી આપણુને આપે છે. પરંતુ જ્યારે યકૃત અને પિત્તાશયનાં દરદેા જ્યારે બહુજ વધી જાય ત્યારે પરસેવેા નિકળવેા ઘણું કરી બંધ પડે છે. આમ બન્યા પછી ક્રમપણે દરદીની તબીયત બગડી જાય છે, કારણ કે દુર્ગંધ મારતેા, કેાહતેા મલીન પ્રસ્વેદ શરીરની અંદરજ ભરાઈ રહીને બીજા વધારે ખરાબ રેાગેા, જેવા કે ફુખવા, ખરજલાં, પાઠાં, વિદ્રધી ઇત્યાદિને જન્મ આપે છે, જેને મટાડવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ અને વધારે વખત લેનારૂં નિવડે છે. ક્રોમીક એસીડ જેવી દવાઓ વડે પગે થતા અતિ પ્રસ્વેદને જોરથી દબાવી દેવાથી પરિણામે દરદીની તંદુરસ્તીને ઘણી હાનિ પહોંચે છે. પરંતુ સાધારણું રીતે દવાના ઉપાયેાથી થતી આવી હાનિ બહુ કાળ સુધી, કહેા કે વર્ષો સુધી પણ કદાચ જોવામાં આવતી નથી પરંતુ છેવટે કેાઇ બહુજ ગંભીર વ્યાધિ રૂપે તે અવશ્ય પ્રકટ થાય છે, એક બહુ મેાટા શહેરની સૌથી મુખ્ય અને મેાટી ગટરના મુખ આગળ ઘણી દુર્ગંધ મારતી હેાય તેથી તે ગટરનું મ્હેાં મુદ્દલજ બંધ કરી દેવું એ જેટલું મૂર્ખાઇ ભરેલું છે તેટલુંજ દવાઓ વડે પગનેા પરસેવેા બંધ કરવાનું કામ અવિચારી છે. ખરી વાત છે કે આમ કરવાથી ગટરના મુખ આગળની દુર્ગંધ અને હરકત દૂર થઇ જાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શહેરમાં જ્યાં જ્યાં મહામારીઓને જન્મ આપનારી દુર્ગંધ અને ગંદકી ભરાઇ રહીને શહેરનું એકંદર આરેાગ્ય અત્યંત બગાડે છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું.

આવાં ગંભીર પરિણામથી અજ્ઞાન હેાવાને લીધે, અને દવાના હિમાયતી ડૅાકટરેાના મતથી દેારવાઇ જઇને ઘણાક દેશની સરકારેા પેાતાના સેાલ્જરેાને પગે થતા પરસેવેા મટાડવા માટે ક્રોમીક અને સેલીસીલીક એસીડ જેવી દવાઓ વાપરતા રહેવાની ભલામણ કરે છે. તેથી ડૅાકટર કુહને આવા વર્તનથી થતાં નુકશાનેા વિષે ગંભીર ચેતવણી સર્વેને આપે છે. કુહનેનાં બતાવેલાં વિવિધ સ્નાનેા લેવાથી શરીરમાંથી મલિન પદાર્થો નિકળી જઇ પગના તથા હથેળીના ગંધાતા પરસેવાનું કારણ દૂર થવાથી તે હરકતેા મટી જાય છે.

ફેાલ્લા અથવા ફુખવા અને ત્વચાનાં અન્ય દરદેા—બહુ વારે ઘડીએ થઈ આવતાં આ દરદેાનેા બહારનેા દેખાવ કે સ્થાન ગમે તેટલાં જુદાં જણાતાં હેાય તેાપણ તે સર્વેનું મૂળ કારણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એકજ હેાય છે. ડૅાકટર કુહને કહે છે કે મેં આવાં દરદેાવાળા અસંખ્ય દરદીઓને જળેાપચારના એક સરખા ઉપાયેાથીજ સાજા કર્યા છે; અને તે રીતે અગાઉ કહેલી વાતને વધારેની સાબીતી મળે છે કે પગ, હાથ, કે શરીરના પરસેવાને દબાવી દેનારી દવાઓનેા ઉપયેાગ કરવાથી ચામડીનાં વધારે ગંભીર દરદેા પેદા થાય છે. આ કારણથી આવાં દરદેા તે બીજાં સાદાં દરદેાનાં જીર્ણ સ્વરૂપેા હેાવાનું સાબીત થાય છે, અને તેથી તેમને ખરેખર નિર્મૂળ કરવા માટે કુહનેના ઉપચારેા ખૂબ ખંતથી અને ધીરજથી વધારે લાંબેા વખત બરાબર કરવાની જરૂર પડે છે.

માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો તથા બહેરાપણું.

મી. ડબલ્યુ **પી.** ઈમારત બાંધવા માટે તૈયાર કરેલા માંચડા ઉપરથી પડી ગયો હતો અને તેના માથામાં સખ્ત ઈજા થઈ હતી. તેના શરીરમાં જે વિજાતીય દ્રવ્યનો સંગ્રહ થયેલો તે સઘળા દ્રવ્યે તેના માથામાં ભરાવો કર્યો અને પરિણામે અસહ્ય પીડા થઈ. ડબલ્યુ **પી.** બીલકુલ કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડયો. તે નાનપણથીજ એક કાને તો બહેરો હતો, તેની આંખને પણ ઇજા થઇ હતી કે જેથી જો કે સાધારણ બધુ તે જોઇ શકતો પણ એક આંખથી કંઇ સ્પષ્ટ દેખાતું નહિ તેથી દરેક ચીજ સાફ ન દેખાતાં એવડી દેખાતી હતી. તેની આસપાસના ડાકટરો આ શખસના દરદને અસાધ્ય હોવાનો અભિપ્રાય આપતા હતા. કુદરતી ઉપચાર કરનારા દવાખાનામાં આઠ અઠવાડીયાં સુધી તેણે સારવાર લીધી, પણ કંઈ પરિણામ આવ્યું નહિ તે અમારી પાસે આવ્યો ને આઠ અઠવાડીયાં સુધી સારવારમાં રહ્યો. પંદર દિવસ પછી પોતાની સ્થિતિમા ફરક થતો જોવામાં આવ્યો અને તેથી તે ઘણો ખુશી થયો હતો. તેને શરદી થવાની ઘણીજ ધાસ્તી પેસી ગઇ હતી તે પણ દૂર થવા પામી હતી. તેણે પોતાના માથાના દરદને મટવાની આશા રાખી હતી તેથી જ્યારે છેવટના અઠવાડીયામાં તેના બહેરા થયેલા કાનથી સંભળાવા માંડયુ ત્યારે તે ઘણોજ ખુશી થઈ ગયો હતો. સાંભળવાની શક્તિ પાછી મેળવવાનો તેને ભરોસો હતો જ નહિ, તે તો અશક્ય હોવાનું સમજતો હતો.

આ સારવાર તેણે ઘેર પણ ચાલુ રાખી સ્નાન કરતો, ખોરાક પણ કહ્યા મુજબ ખાતો અને શહેર બહાર બગીચામાં ઉનાળા માટે બાંધેલા ઘરમાં સૂતો. તેણે મને લખ્યું હતું કે "છેલ્લા છ માસમાં મારી તબીયત કેટલી બધી સુધરી છે તે હું ભાગ્યેજ લખી શકું તેમ છે. આ નવી સારવારની રીતથી હું ખરેખર સુખી–વધારે સુખી થયો છું." પાછળથી મને ખબર મળી હતી કે તેની આંખોમાં પણ સુધારો થયો હતો.

પી. ની બાબતમા પણ લગભગ બીજાઓના જેવીજ સારવાર કરેલી હતી. સ્નાન, ઉઘાડે પગે ફરવું અને હવા અને અજવાળાનું સ્નાન (ઘણે ભાગે આખો દિવસ સૂર્યના તાપમાં અને ગરમીમાં રહેવાનું) આપવામાં આવતું. દરદીને હવા અજવાળાનાં ઝુંપડાં બહાર ખુલ્લી હવામાં સુવામાં બહુ આનંદ પડતો.

ખોરાક તરીકે નટ્સ, કુટમ, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો, દુધ, અને સહેજ ભાખરી તથા માખણ આપવામાં આવતું. **પી.** મારી પાસે આવ્યો તે પહેલાંજ લગભગ ૨ વર્ષથી શાકભાજી ખાનારો વેજીટેરીયન હતો. અને કઠોળ, બટાટા, દુધ તથા કાચાં ફળો ખાતો, પણ તેને ઘણીજ મુશ્કેલીથી આવા ખોરાક ઉપર તેના કુટુંબનાં માણસો રાખતાં હતાં.

પી. ને મેં બતાવેલ કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખ્યા પછી તો તેને એટલી બધી મજાહ પડી કે તેના કુટુંબનાં માણસોને પણ તેણે પોતાના પક્ષમાં લીધાં. જે જે દરદીઓ ઉપર મેં પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ બધા તો આ કુદરતી ખોરાકના એટલા બધા શોખીન થયા છે કે તેઓ ચાલુ એજ પદ્ધતિ પસંદ કરે છે. વળી તેમા ખોરાક તૈયાર કરવાની કડાકુટ બહુજ ઓછી હોય છે. આ સારવારની શરૂઆતમાં તો **પી.** ની ક્ષુદ્યા એટલી બધી ઉઘડેલી હતી કે તેને ખોરાકની તૃપ્તિ થતીજ નહતી. પરંતુ પાછળથી આ ક્ષુધા બંધ પડી ગઇ હતી.

પેટમાંનો દુખાવો અને કરોડ રજ્જુનો ક્ષય.

મી. એસ.—૪૨ વર્ષની ઉમરનો હતો. તેને બહુજ પેટમાં દુખાવો થતો અને વાંસાની કરોડનો ક્ષય હતો. ઘણા મોટા દાક્તરોએ તેને પેટમાં ગુમડું હોવાનું કહ્યું હતું. જો કે તેની હાલવા ચાલવાની રીત ઉપરથી કરોડનો ક્ષય હોવાનુ ચોખ્ખી રીતે જણાતું હતું. જ્યારે તે અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે તેને ખાવાની બીલકુલ શક્તિ નહતી. તેને એક રાત્રિમાં ૪૦ વખત તો ઉલટી થઇ હતી. તેને હવા અજવાળાના ઝુંપડામાં રાખવામાં આવતો હતો. આંતરડાં abdomen ઉપર ભીની માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા હતા અને તેથી ઉલટી થવી એકદમ બંધ થઇ ગઇ હતી. પાટા ઉપાડી લેવાથી પાછી ઉલટી શરૂ થઇ હતી. તેથી માટીની અસર ચોખ્ખી રીતે શું થઈ હતી તે માલુમ પડયું. કોઇ કોઇ વખત દરદીને કુદરતી સ્નાન કરાવવામાં આવતું અને તેની શક્તિ પ્રમાણે હવા અજવાળાનું પણ સ્નાન કરાવવામાં આવતું. આ રીતે ૧૦ દિવસ રહ્યા પછી માટી કાઢી લેવામાં આવી છતાં ઉલટી બંધ થઇ હતી. ત્યાર પછી દરદી બહુ સારી રીતે સારો થતો ગયો. તેને ભુખ સારી રીતે લાગતી અને જે ફળો ખાવાનાં ઠેરાવેલાં તે ફળો ખાવાથી તેને તૃપ્તિ પણ થતી હતી. ખાધા પછી જરા પણ દુખતું નહતું અને કરોડનો ક્ષય પણ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગ્યો હતો.

પેસાબનો અટકાવ અને શરૂઆતનું જળોદર.

એલ. જી. નામના શખ્સની ઉમર ૩૦ વર્ષની હતી. તે બે વર્ષ સુધી બીમાર હતો તેથી નોકરી ધંધો પણ મેલી દીધો હતો. તેને પેસાબ બંધ અને શરૂઆતનાં જળોદરનું દરદ હતું અને તેથી ખોરાક બીલકુલ પાચન થતો નહિ. તેને સળી મુકયા સિવાય પેસાબ થતો નહિ. અને પગે સોજા આવવા લાગ્યા હતા. તેણે ૨ વર્ષની બીમારીમાં ૭૦ ડાકટરો જેમાં ૨૦ તો ઘણા બાહોશ લેખાતા હતા તેવાને પોતાનાં દરદ માટે ખોળી વળ્યો હતો. સિવાય ઘણી જગ્યાએ હવાફેર માટે પણ ગયેલો તથા જુદા જુદા સેનેટોરીયમમાં પણ જઇ આવેલો પરંતુ આવી બધી કુદરત વિરૂદ્ધની સારવારથી ઉપર ઉપરના દેખાતા ફાયદા સિવાય કશું થયું નહિ. ઉલટી વધારે બીમારી થતી ગઈ હતી. તે જ્યારે સપ્ટેમ્બર માસમાં અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે લગભગ મરણતોલજ હતો. બંધ રહેલો પેસાબ બીજે રસ્તે બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરતો અને તે શરીરના બહારના ભાગમાંથી પણ જણાતો હતો. પગના ઘુંટણ નીચેની સાત સાત જુદી જુદી જગ્યાએથી જખમ જેવું થઇ તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે પેસાબ વહેતો હતો. દરદીની સ્થિતિ ગંભીર છે એમ મને એકદમ જણાયું. તેને એકદમ હવા અજવાળાના ઝુપડામાં લઇ જવામાં આવ્યો કે જ્યાં ખુલ્લી હવા તેને પુરતી મળી શકે અને પેટ—પેડુ તથા (કીડની) મૂત્રાશય ઉપર ભીની માટીના પાટા મેલવામાં આવ્યા હતા. આ માટી વારંવાર બદલવામાં આવતી હતી. વળી દરદીને કેટલીક વખત સૂર્યના તાપમાં ઝુંપડાની બહાર ખુલ્લે શરીરે રાખવામાં આવતો હતો. જમીનની શક્તિને તેના શરીર ઉપર પૂરી અસર કરવા દેવામાં આવતી હતી. પાણીથી સ્નાન બહુ ઓછું કરાવવામાં આવતું. પહેલાં કાચાં ફળ,—નટ્સ,—ફુટસ,—ખોરાક અને પાછળથી દુધ, માખણ અને ભાખરી આપવામાં આવતાં હતાં.

ઉપરની સારવાર શરૂ કરવાથી બે દિવસ પછીજ પેસાબ થયો હતો અને ઝાડો પણ નિયમિત આવવા લાગ્યો. ત્રીજે દિવસે તે ચાલી શકયો હતો ને ચોથે દિવસે તો રીતસર

ઉતાવળથી ચાલવા લાગ્યો હતો. બીજે અઠવાડીયે તેના પગના જખમો રૂઝાઇ ગયા હતા અને તરતજ ડુંગરોમાં તે બે ત્રણ કલાક સુધી ફરવા જઇ શકતો હતો. આવી રીતે ન માની શકાય તેવી રીતે જલદીથી આરામ થવાથી આસપાસના લોકોમાં બહુ અજાયબી ફેલાઇ હતી અને બે અઠવાડીયાં પુરાં થયાં કે એલ. જી. કંઈ પણ દરદ સિવાયનો બની અમને છોડી ગયો હતો. મારે કહેવું જોઇએ કે તે વખતે સપ્ટેમ્બર મહીનો હતો. તેથી ઠંડક હતી, અને તેમ ન હોત તો આટલી ત્વરાથી સુધારણા થાત નહિ.

જ્ઞાનતંતુની ગંભીર બીમારી.

મી. આર. ને એટલી બધી તો જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ હતી કે ૭ મહીનાથી તેણે પોતાનો કામ-ધંધો છોડયો હતો. રાત્રે તો તેને ઉંઘ ન આવતી અને આમતેમ લથડીયાં મારતો, અને સન્નિપાત હોય તેમ આજુબાજુ લથડતો હતો. તેને ખાસ કરીને હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેવરાવ્યાં. હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેતાં ૫ દિવસ થયા પછી તે માસમાં વરસાદ હતો તેવે દિવસે તે પ્રથમ શાંત થયો. પછી તેમાં જલદી સુધારો થયો હતો અને ટુંક મુદતમાં પોતાને ધંધે ફરી લાગી શકયો હતો. બીજી સારવાર તો હમેશ માફકની હતી. જો કે થંડી ઋતુએ બહુ મદદ આપી હતી. જ્ઞાનતંતુની બીમારીમાં થંડાં હવા અજવાળાનાં સ્નાનની વિધિ બહુ ગુણકારક જણાઇ છે.

ન્યુમોનીયા-સન્નિપાત.

એક માણસ ન્યુમોનીયાની બીમારીથી ૬ અઠવાડીયાથી પીડાતો હતો અને દવા દારૂ કરી થાકયો હતો. જંગલોનમાં આવતા પહેલાં તેને ખાસ એકજ ઓરડામાં ગોંધી રાખવામાં આવ્યો હતો. અમે તેને પુષ્કળ વાતો કરી થંડીથી શરદી થવાની બીતિ દુર કરી. પછી તરતજ તે ખુલ્લા શરીરે કલાકો સુધી ફર્યો હતો. પહેલેજ દિવસે સાંજે તે બરાબર આનંદી જણાયો. તેના પોતાના અભિપ્રાય પ્રમાણે છ અઠવાડીયાંમાં દવા-દારૂની માથાકૂટ કરવા છતાં જે ફાયદો થયો હતો તેના કરતાં ૧ દિવસમાં વધારે ફાયદો તેને જણાયો હતો. થોડા દિવસ આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી તેને તદ્દન આરામ થઇ તે સુખી થયો હતો. આ પ્રમાણે જુનાં દરદોમાં પણ કેટલી ત્વરાથી આરામ થાય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

મીસ એલ. નામની એક સ્ત્રીને પાચનશક્તિની બહુજ અવ્યવસ્થા થઇ ગઇ હતી અને કૃત્રિમ ઉપચારો કર્યા સિવાય દસ્ત થતોજ નહિ. કાચાં ફળો ખાવાનું તથા હવા અજવાળાનું સ્નાન તથા ઉઘાડે પગે ફરવા જવાની સારવારથી પાંચમે દિવસે તેને ફાયદો જણાયો હતો. અને તેને ઘણો આરામ તથા શાંતિ વળી હતી. આ નુકસાનકારક અને ચાલુ દરદ ઘણી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ તે આવા સાદા ઉપચારથી નાશ પામ્યું હતું.

જળોદર.

એ. ને જળોદર થયું હતું અને દાક્તરોએ "અસાધ્ય" દરદ છે એમ કહેલું. જંગલોનમાં હવા અજવાળાનું સ્નાન તેણે ખંતથી લેવા માંડયું. પગ અને પેટનો નીચેનો ભાગ સુજેલો હતો તેના ઉપર ગાદીના પાટા બાંધવામાં આવ્યા. વળી તેને હવા અજવાળાનાં ઝુપડામાં રાખવામાં આવતો હતો તથા રાત્રે બને તેટલી બારીઓ ખુલી રાખવામાં આવતી

હતી. વળી તેને કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજું કશું આપવામાં આવતું નહતું. પહેલેજ અઠવાડીયે આરામ જણાયો હતો.

એ. એ જળોદર માટે ૧૨ દિવસ ફક્ત સારવાર કરી હતી. તેટલા થોડા વખતમાં એટલો બધો ફેરફાર થયો હતો કે તેના દાકતરને બહુ અજાયબી ઉત્પન્ન થઇ હતી. પણ આવા ગંભીર દરદોમાં આટલી ટુંકી મુદતની સારવારથી આપણે સંતોષ માનવો જોઇએ નહિ. ઘેર ગયા પછી બીલકુલ બેદરકારીથી તેણે જીવન ગાળવા માંડયું, જેના પરિણામે તેને થોડા વખતમાં વધારે માંદગી થઇ હતી.

ગળાનું દરદ.

કે. નામનો એક માણસ શિક્ષકનો ધંધો કરતો હતો તેને ગળાનું દરદ ઘણા વરસથી હતું અને ઘણી સારવાર કરવા છતાં કંઈ લાભ ન થવાથી તે જંગબોર્નમાં આવ્યો. ગળાની આજુબાજુ માટીની પટીઓ તથા બીજા સાધારણ કુદરતી ઉપચારોથી તેને તદ્દન આરામ થઇ ગયો હતો.

માથાપર થયેલ ભીંગડું.

પોલ પી. નામના એક છોકરાને માથા ઉપર મોટું ભીંગડું હતું. ફળના ખોરાકથી તથા હવા અજવાળાની સારવારથી તેના શરીરની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો દુર કરવામાં આવ્યાં. ભીંગડાં ઉપર ભીની માટી મેલવામાં આવતી, અને તેથી છોકરાને સારો આનંદ થતો જણાતો. ચાર અઠવાડીયાં આ પ્રમાણે કરવાથી ભીંગડું સદંતર નાશ પામ્યું હતું.

બરડાની કરોડ રજ્જુનો ક્ષય.

આર. કે. ને બરડાની કરોડનો ક્ષય થયો હતો. તેણે ૧૪ અઠવાડીયાં મશહુર થયેલી ડાકટરી સંસ્થામાં ગાળ્યાં પણ કંઇ વળ્યું નહિ તેથી થાકીને તે જંગબોર્નમાં આવ્યો. ત્યાં તેને લાઇટ એન્ડ એર હવા અજવાળાના સ્નાનથી ઘણો સારો ફાયદો થયો. તેના પગ ઉપર માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા. ૧૪ દિવસ પછી તે ધીમે ધીમે ઘણો વખત ચાલી શકવા લાગ્યો. ચાલવામાં તેના પગ ફરી જતા તે ધીમે ધીમે બધું શાંત થઇ ગયું. એટલે છેવટ આ દરદ હતું એવું નિશાન પણ રહ્યું નહિ. આપણે ચોક્કસ રીતે જોયું છે કે કેટલાક કહેવાતા અસાધ્ય રોગો પણ ખરા કુદરતી ઉપચારોથી નાશ પામે છે.

દાંતનું દરદ.

ઓ. પી. નામના એક શખસને દાંતનું સખ્ત દરદ હતું. તે દરદથી ત્રાહ ત્રાહ પોકારી ગયો હતો. જુદા જુદા દાંતના દાકતરોએ દાંતની વચ્ચેની પોલ બંધ કરી તથા બીજા પીડાશામક ઝેરી ઇલાજો કર્યા પણ ફોકટ. પછી જ્યાં વધારે દરદ હતું ત્યાં બહાર ગાલના ભાગ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યું. કેટલાક દિવસ પછી આ સારવારથી દરદ તદન શાંત થયું. આવા સાદા ઉપચારથી દરદ મટી જવાથી તે અજાયબ થયો અને પહેલાં તેવાં દરદોમાં પ્રથમ દાક્તરોની સારવાર કરી દાંતનું નુકસાન થવા દીધું તેને માટે તેણે દીલગીરી બતાવી. આ ઉપચાર કરે ઘણાં વર્ષ થઇ ગયાં. પ્રથમ વારંવાર દરદ થતું. હાલ તો દરદ થતુંજ નથી એટલે કે માટીની સારવારથી ક્ષણિક શાંતિ થાય છે તેવું નથી; પરંતુ કાયમનો ફાયદો થાય છે અને દરદનાં કારણનોજ નાશ થાય છે.

હાડકાનો ક્ષય અને સડો.

જી. આર. ને પગના હાડકાનો ક્ષય અને સડો થયો હતો. ૭ મહીના સુધી તેને હોસ્પીટલમાં રહેવું પડયું હતું. પગ ઉપર બે વખત વાઢકાપ કરવામાં આવેલ અને એક હાડકું કાઢી પણ નાખવામાં આવેલું હતું. પણ પગને કંઇ ફાયદો થયો નહિ, અને પગને કાપી નાંખવાની જરૂર હોવાનું ડાક્ટરોએ કહ્યું; તેથી તે જંગબોર્નમાં આવ્યો અને ત્યાં રેતી, માટી તથા બીજી ધાતુની મેળવણી કરી તેની પોટીશ લગાવવાથી તથા ખુલ્લી હવા, ફળાદિ ખાવાથી સારો થયો હતો. અને આ યુવાન માણસે ઓપરેશનમાં દુઃખ ભોગવ્યું અને હેરાન થયો તે નકામું અને બીનજરૂરનું હતું. કારણ કુદરતી સારવારથી તેનો પગ જલદી અને વધારે સારી રીતે મટી જાત. જો કે કુદરતી રીતે હાડકું જે ગયું તે પાછું આવી શકયું નહિ, પણ પગને ઘણો સારો ફાયદો થયો. જો કે ચાલવામાં તો તેને સહેજ લંગડાવું પડતું હતું.

ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજ્વર.

એન. જી. નામના દશ વર્ષના છોકરાને ટાઇફોઇડ તાવ આવતો. તેની માએ કાગળ લખી મારી સલાહ માગી હતી. મે તેને લખેલું કે પ્રથમ તો તેણે સદર છોકરાને તદન નમ ખુલ્લાં બારી બારણાંવાળા ઓરડામાં રાખવો. અને તેને જેમ બને તેમ ઓછો ખોરાક આપવો તથા દરરોજ એક વખત કુદરતી સ્નાન કરાવવું. આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી બે ત્રણ રોજમાં તાવ જતો રહ્યો હતો. તે છોકરાની માએ ડાકટરને પૂછ્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચાર કરેલ તેથી તે ડાકટર તો બહુજ અજાયબ થયો હતો. અને તેણે પોતાની ભૂલ છુપાવવા કહેલું કે મારી તે દરદનું નિદાન કરવામાં કંઇ ભૂલ હશે અને તે ટાઇફોઇડ તાવ નહિ હોય. જો કે પહેલાં તેના શરીર ઉપરનાં ચાઠાં જોઇ તેણે ટાઇફોઇડ હોવાનું જાહેર કર્યું હતું.

આપણા કુદરતી સાદા ઉપચારોથી ઘણી વખત ડાકતરોને અજાયબી અને મુંઝવણ પેદા થાય છે.

આરામ થયા પછી એન. અને તેની મા મને મળવાને જંગબોર્ન આવ્યાં અને તાવ ગયા પછી તે છોકરાને બહુજ આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થયો હતો. જો તેની માને પ્રથમથી કુદરતી ઉપચાર કરવા વિષે જ્ઞાન હોત તો ટાઇફોઇડ તાવ પેદા થયો તે પેદા થાતજ નહિ અને શરીરમાં પેદા થયેલ વિજાતીય દ્રવ્ય બીજી સવડ અને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાત. છોકરાંની માતાએ એ દરદને વખતે ગભરાટ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ કુદરતી જીવન તેમનાં છોકરાં ગાળે તેવું લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા તજવીજ કરવી જોઇએ, તો દરદ કે મોત તેમના છોકરાથી દૂર થશે.

સર્વાંગ અશક્તિ.

મીસ. એ. ઓ. ને જ્ઞાનતંતુની બીમારીથી ઘણી નબળાઇ થઇ ગઇ હતી અને તેનું માથું હમેશાં ભરેલું જણાતું. તે બરાબર ચાલી શકતી નહોતી. જંગબોર્નમાં ૧૫ દિવસ સારવાર થયા પછી મીસ એ. ઓ. એ એક દિવસમાં ૧૧ કલાક સુધી ચાલવાની કોશીષ કરેલી તે ફતેહમંદ નીવડી હતી. આ ઉપરથી જણાય છે કે ખોરાકમાં ફળ ફુલ લેવાથી તથા હવા અજવાળાના સ્નાનથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આપણામાં એવી ભુખભરેલી

માન્યતા છે કે માંસના ખોરાકથી શક્તિ આવે છે. પરંતુ ઉપરના દાખલાથી જણાય છે કે માંસના ખોરાકથી નબળાઇ આવેલી તે ફળના ખોરાકથી ઝપાટાબંધ મટી ગઇ હતી.

તાણ. (Convulsions).

બી. ની રહીશ મીસીઝ જી. ને આંચકીની (convulsions) બીમારી હતી. તેના ગળા ઉપર માટીની પોટીશો રાખવાથી થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવી જતી હતી. માટીની પોટીશનો કેટલો બધો ઉપયોગ છે તે ઉપરથી જણાય છે.

ગુદાનું ભગંદર. (Fisluta of Rectum.)

જે. ઝેડ. ને ગુદાના આંતરડાનાં ભગંદરનું દરદ થયું હતું અને જ્યારે તે જંગબોર્નમાં આવ્યો ત્યારે તેના ઉપર વાઢકાપ થયેલી હતી. જે. ઝેડ. ની સ્થિતિ ગંભીર હતી. તેને બેસવાને માટે રબરનું ઓશીકું રાખવું પડતું હતું. મેં તેના સારા થવાની આશા છોડી હતી કારણ તેના દરદવાળા ભાગમાં માટીની પોટીશ બાંધી શકાય તેમ નહતું અને બહારના કંઇ ઉપચાર થઇ શકે તેમ નહતું, પરંતુ પાછળથી તેને બીલકુલ આરામ થયો હતો. તેનાં કાગળમાંથી નીચેનો ઉતારો હું આપું છું.

"આજે હું કહી શકું છું કે હું તદ્દન સારો થયો છું અને મારા કામ ઉપર જઇ શકું છું. આ માટે હું જંગબોર્નને અને તેની દૈવી હવાને આભારી છું. હું તો જો કે જંગબોર્નમાં બહુ થોડો વખત રહ્યો છું તો પણ દરેક દરદીને ત્યાં જવાની હું ભલામણ કરીશ. કારણ જંગબોર્નમાં દરેક માણસ પોતાની ઇપ્સિત ચીજ—તંદુરસ્તી મેળવી શકે તેમ છે. જંગબોર્ન તંદુરસ્તી બક્ષનારી ખરી જગ્યા છે, અને ત્યાંનો ખોરાક ખરેખર અલૌકિક છે. હું જંગબોર્નને કદી ભૂલીશ નહિ. હું જો ત્યાં વધારે વખત રહ્યો હોત તો સુખી થાત."

ઉપરના લખાણથી ખાત્રી થશે કે કુદરતી જીવન તથા આહાર આવવાથી જંગબોર્નમાં ખરૂં સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ખરૂં સુખ કુદરતી જીવનમાંજ છે.

વળી જે. ઝેડ. ના કેસથી મને બીજી શિખામણ એવી મળી છે કે ગમે તેવો અસાધ્ય કેસ જણાતો હોય તોપણ નિરાશ નહિ થવું. કુદરતી ઉપચારથી ઘણી વખત અસાધ્ય દરદો પણ સારાં થાય છે.

અંધાપો.

એક દારૂ ગાળનારને કેટલાક વખતથી એક આંખે બિલકુલ દેખાતું નહતું. વૈદકશાસ્ત્રથી બન્યું તેટલું કરવામાં આવેલું હતું. જંગબોર્નમાં આવ્યા પછી થોડું થોડું દેખાવા લાગ્યું. અને થોડાંક અઠવાડીયાં પછી તેને બરાબર દેખાવા માંડયું હતુ: માટીના પટાથી જેમ હમેશાં ફાયદો થાય છે તેમ આ કેસમાં પણ ઘણો ફાયદો થતો હતો. દરદી જ્યારે પોતાને ઘેર ગયો ત્યારે તેના ડાક્ટરો તેને મળેલી ફતેહથી ઘણાજ અજાયબ થયા હતા. તેણે પોતાના બગીચામાં બની શકે તેટલી ગોઠવણ જંગબોર્નના જેવી ગોઠવવાની તજવીજ કરી હતી.

કોલેરા ઇનફેન્ટમ.

વિલી કે.—અઢી વર્ષનું બાળક હતું ત્યારે તેને કોલેરા ઇનફેન્ટમનું દરદ થયું: તાવ ૯૧ ડીગ્રી થયો. તેની મા કે જે વહુના ચરણનુ કુદરતી ઉપચારો જાણતી હતી તેથી તેણે ને અગ્યાને તે વખત સ્નાન કરાવ્યું. આમ કરવાથી તેનો તાવ જરા ઓછો થયો પણ પાછો

ચડયો. બીજે દીવસ તેનો બાપ કે જે અમારી કુદરતી ચોક્કસ સારવારથી વાકેફ હતો તે આવ્યો અને તેણે છોકરાને ખુલ્લુ કરી બારીમાં ૧॥ કલાક રાખ્યું. જેથી ૫॥ ડીગ્રી તાવ કમી થયો. વળી બીજે દિવસ એક ડીગ્રી ચડયો. વળી ખુલ્લી હવાનું સ્નાન કરાવવાથી તાવ ઉતરી ગયો તે ફરી આવ્યો નહિ અને તે છોકરૂં તદ્દન સારૂં થયું.

ઘણાં માબાપો પોતાનાં છોકરાંને ફ્રોસ્રરનું દરદ થતાં ઘણી દોડધામ કરી મુકે છે અને દાક્તરો અને દવાથી કેટલુ બધું નુકસાન પણ થાય છે. અને આ કુદરતી ઉપચારોથી જે દરદો ઘણાજ થોડા વખતમાં જતાં રહે છે તે કાઢવામાં કેટલી બધી મહેનત જુના રિવાજોને અનુસરી સારવાર કરવામાં પડે છે. નવી રીત પ્રમાણે થોડા હવા અજવાળાના સ્નાન કરાવવાથી કે જેમાં કાંઇ સંચા, બાટળીઓ વગેરેની કશી જરૂર પડતી નથી. આવી રીતે કુદરતને બરાબર સમજવાથી આપણાં છોકરાંઓ સારાં અને સુખી થશે, અને ગંભીર દરદોથી ડરવાનું કંઇ કારણ રહેશે નહિ.

ગુહ્યાંગનાં દરદો.

એચ. એફ. નામનો વિદ્યાર્થિ હતો, જેને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ જણાતી હતી વળી માથું હમેશાં ભારે રહેતું જેથી તે કંટાળી ગયો અને ઘણી વખત આત્મઘાત કરી છુટવાના વિચારો કરતો. જુદા જુદા દાક્તરોએ ભિન્ન ભિન્ન દરદનાં કારણો બતાવ્યાં હતાં. ત્રણ મહીના સુધી તેણે **નીપ**ની સારવાર લીધી તેથી તેને કેટલોક ફાયદો થયો હતો પણ તદન આરામ થયો નહિ. અમારા ઉપાય કરવાથી તેને ઘણો ફાયદો થયો હતો. એકાદ પખવાડીયું સારવાર કરવાથી તેને પ્રમેહનું દરદ લાગુ થયું. તે વખતે તેણે મને કહ્યું કે ઘણા વખત ઉપર તેણે એક છોકરી સાથે સંભોગ કરેલો અને ત્યાર પછી તેની ઇંદ્રિયમાં બળતરા થયેલી, પણ એક દાક્તરના મલમ લગાડવાથી શાંતિ થઇ હતી.

જંગબોર્નમાં તેનો પ્રમેહ મટાડવામાં આવ્યો, અને તેની સાથે તેના જ્ઞાનતંતુની બીમારી પણ જતી રહી હતી, અને જીવન જે નિઃરસ થયેલું તે પાછું રસમય બન્યુ.

તેજ પ્રમાણે એક બીજા વિદ્યાર્થીને જંગબોર્નમાં સારવાર કરવાથી પ્રમેહનું આ દરદ તેને જાહેર થયેલું પણ પાછુ વગર દવાએ બંધ થઇ ગયું હતું. પાછળથી **ક્નેાથ** પ્રમાણે સારવાર કરેલી અને તેથી પ્રમેહ શાંત થયો હતો. મારે જાહેર કરવું જોઇએ કે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી પ્રજોત્પાદક અવયવોની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે અને ઘણાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો લાગુ થાય છે.

સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ સંબંધીની સ્થિતિનો આધાર પ્રેમ કે જે એક મહાન પવિત્ર ઝરો છે તેના ઉપર રહે છે. આ ઝરો આત્મા અને શરીરને ખાસ અસર કરનાર છે, અને તેનો આશય કુદરતે માણસ જાતની હયાતી લંબાવવા માટેનો રાખેલો છે. જો આ ઝરાને બીજા દુર્ગુણોથી દુષિત કરવામાં આવે છે તો પછી આનંદને બદલે અણગમો, તિરસ્કાર અને બીજા ચેપી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંભોગ સંબંધીની અનીતિ એ બધી જાતના દુર્ગુણોથી વધારે ભયંકર છે. આ અનીતિથી હાલના જમાનામાં ઘણોજ બીગાડ જોવામાં આવે છે અને તેથી દરદ પણ વધારે જોવામાં આવે છે અને તેટલા માટેજ માણસોને અને ખાસ કરી યુવાવસ્થાએ પહોંચેલા લોકોને તે બાબતમાં સમજુત આપવી એ એક પવિત્ર ફરજ છે.

આ સંબંધમાં કુદરત વિરૂદ્ધના વહેવારથી એક ઘણુંજ ભયાનક ઝેર શરીરમાં પેદા થાય છે, અને કુદરતી રીતેજ ગુપ્ત દરદ પહેલાં માણસ જાતના ગુહ્ય અંગોમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું પ્રથમ પગલું ગોનોરીયા–પ્રમેહ છે. અને તે દરદ એક રીતે જોતાં તીવ્ર રોગ છે. પેસાબની નળી સળેખમ થયું હોય તેવી રીતે અંદરના ઝેરને ટીપે ટીપે બહાર કાઢી નાંખવાની તજવીજ કરે છે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ખોટી રીતે જીવન ગાળવાથી પ્રમેહનું ઝેર શરીરમાંથી નાબુદ થઇ શકે નહિ, અને દવાઓ કરવાથી તો ઉલટું તે ઝેર શરીરમાંજ રોકાઇ રહે છે. ઉપર કહ્યા મુજબ ખોટી રીતે જીવન આ સંબંધમાં ચલાવવાથી જે ભયંકર સ્થિતિ થાય છે તેને માટે જેટલી સંભાળ રાખવાનું કહીએ તેટલું ઓછું છે. આ અયોગ્ય વર્તનથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો, અંધાપો, ક્ષય, અને હાડગંભીર, વિદ્રધી જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં દરદો દૂર કરવાને કુદરતી સારવાર પ્રથમથીજ લેવી એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. વળી આવા કેસોમાં નિદાન કરવું પણ કેટલું મુસ્કેલ છે. કુદરતી સારવારથીજ પ્રમેહના દરદની પીડા દૂર કરી શકાય છે.

ચાંદી અને ટાંકી એ પ્રમેહના દરદ કરતાં પણ ગંભીર સ્થિતિનાં દરદો છે. આ બે દરદોમાં પ્રથમ તો ગુપ્ત ભાગો ઉપર ફોલ્લા જાહેર થાય છે. જો આ દરદોની કુદરતી રીતે સારવાર ન થાય તો તેનું ઝેર જુદી જુદી રીતે જાહેર થાય છે. એટલે કે આખા શરીર ઉપર, ચહેરા ઉપર અને મોંની અંદર પણ ફોલ્લા થાય છે. અને તેથી તેવા દરદીને લોકોની વચ્ચે રહેવું એ પણ શરમભરેલું લાગે છે અને તે દરદનું ઝેર અપસ્માર, ગાંડપણ, બરડાની કરોડનો ક્ષય, કંપવા એવાં દરદોનું રૂપ પકડે છે કમનસીબે આ દરદો વિષે બાપનાં કર્મ માટે તેની ત્રણ ચાર પેઢી સુધી છોકરાંઓને વેઠવું પડે છે. આ બધાં દરદોમાં પારાની દવાઓનો વધારે ઉપયોગ થાય છે. તેથી વધારે બિગાડ થાય છે. પ્રથમનું ઝેર કાઢી નાખવા આ દવા શક્તિવાન નથી એટલુંજ નહિ પણ પારાનું બીજું ઝેર શરીરમાં દાખલ થાય છે. પારાવાળી દવા વાપરવી એ માણસ જાત વિરૂદ્ધ અને કુદરત વિરૂદ્ધ એક ગંભીર ગુન્હો છે.

સીફીલીસ ઉપદંશ કે ફિરંગરોગ.

ટાંકી એ પણ એક ગંભીર દરદ છે અને તે પણ કુદરતી સારવારથીજ મટે છે. અને જેમ નવું દરદ તેમ વધારે આરામ થવાનો સંભવ છતાં પણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ કુદરતી સારવાર કરવી એ વધારે ઉચિત છે. આ બાબતમાં દરેક માણસે ખાસ વિચાર કરી પોતાનું જીવન ચલાવવું જોઇએ.

મધુપ્રમેહ.

આ દરદ પણ ભયંકર છે. હાલની ડાક્ટરી વિદ્યામાં તો તેને માટે માત્ર માંસાહાર ખાઇનેજ રહેવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. પરંતુ એટલી વાત તો જાણીતી છે કે તેનાથી એક પણ દરદીને આરામ થયો નથી. આ દરદ પણ બીજા દરદોની માફક કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાના પરિણામે થાય છે, તેથી તેનો ઉપચાર પણ સખ્ત કુદરતી જીવન છે. લોકોમાં એવી માન્યતા થઇ ગએલી છે કે માંસાહારથીજ ફાયદો થાય છે તેથી ફળફળાદિ ખાવાનું દરદીને સમજાવવામાં બહુ મુસ્કેલી પડે છે. આ મુસ્કેલી ધીમે ધીમે દૂર થવી જોઇએ, અને દરદનાં નામ માત્રથી ગભરાવું જોઇએ નહિ. પરંતુ દરેક દરદની સારવાર કુદરતના નિયમને અનુસરીને કરવી જોઇએ. અને કુદરતના ખરા નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તો પછી મધુપ્રમેહની કશી ધાસ્તી રાખવાની રહેશે નહિ.

માંદા માણસને વ્હેલાં મારી નાખવાના અકસીર ઇલાજ.

(પ્રકાશક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

વ્હાલા વાંચનાર! મનુષ્ય માત્રને માટે કૃપાળુ કુદરતદેવીએ પરમ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાના પ્રબંધ પ્રયોજેલાજ છે; પરંતુ મનુષ્યો પોતાનીજ ભૂલને લીધે હાથે કરીને હેરાન થવા આહાર વિહાર અને બનાવટી દવાઓ સાથે સંબંધ બાંધવા તૈયાર થતાં જ્યારે માંદા થાય છે ત્યારે તેમને ખાસ શિક્ષા મળવી જરૂરનીજ છે.

કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી શિક્ષા ભોગવનારા દર્દીઓનો પણ આ દુનિયામાંથી વ્હેલો અંત આવે તો તેથી આરોગ્યતાને અખંડ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એમ માન્યા વિના ચાલે તેમ નથી; કેમકે આપણા જૂના રીત રિવાજો પણ એજ નિયમને બાહાલી આપી રહેલા છે. માટે તે રીતરિવાજને ધ્યાનમાં લઈ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરનારા માંદાઓને વ્હેલું મ્હોત આવે તે સંબંધી અકસીર ઇલાજો કે જે જૂના જમાનાથી ચાલતા આવેલા હજુ લગી જેવાને તેવા રૂપમાં હયાતી ધરાવે છે તે અત્ર જનસમાજના જાણની ખાતર જાહેરમાં લાવીએ છીએ જેથી આપ ધ્યાન દઈ હસ્યા વિના કાળજામાં કોતરી કહાડશો કે જેથી ઘણાજ ફાયદા હાંસિલ થશે.

સાહેબ અને સાહેબાઓ! માંદાને જલ્દીથી મારી નાખવા માટે એટલે કે બિચારૂં વધારે ન રિબાય તેટલા માટે તે માંદાપર દયા લાવી તેની જીંદગીનો તુરત અંત આવે તો તેથી પુણ્ય થાય છે અને ચોરાશીનો ફેરો વ્હેલો પૂરો થવાથી સ્વર્ગના દરવાજા સમીપ જવાનો સમય હાજર થાય છે; માટેજ જરા મારા પર અરે આખા ભારતવર્ષ પર દયા લાવી નીચેના અકસીર ઇલાજો આપ વાંચી વિચારી મનન કરવા કૃપા કરશોજ!

જો માંદા માણસને વ્હેલું મારી નાંખવું હોય તો:–

૧ મેલાં ને ગંધાતાં કપડાં પહેરીને માંદાની પાસે જવું.

૨ માંદા માણસને ન્હાના ઓરડા ઓરડી કે ઘરમાં બારી બારણાં બંધ કરી અંધારામાં સુવારી રાખવો.

૩ માંદાને જોવા જવા માટે ટોળેટોળાં મળી ઉપરા ઉપર જવું અને તે પણ ચોળા, ઝાલર, હીંગ, પાપડ વગેરેનો ખોરાક ખાઇનેજ જવું.

૪ માંદાની પાસે વારંવાર બોલી બકબકાટ કરી તેને પૂરો કંટાળો આપવો.

૫ પોતાનાં જે જે સગાં–સંબંધી એવી હાલતથી મરી ગયાં હોય તે તેને ત્યાંજ યાદ લાવી આંસુ વ્હેવરાવી દર્દીના દિલમાં મ્હોતનાં નગારાંનો નાદ પેદા કરવો.

૬ જે જે વાતથી માંદાની તબીયત સુધરે, પ્રસન્નતાવંત થાય, કે તેના મનમાં હિમ્મતનો વધારો થાય તે તે વાત બિલકુલ બોલવીજ નહિ.

૭ વૈદ, ડાક્ટર, હકીમ જે જે કહે તે તેમાં પોતાની અકલ ઉમેરી વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવવું.

૮ માંદાની પથારી મેલી ગંદી અને ફાટીટૂટી હાલતવાળીજ રાખવી.

	વા. આવક રૂપીઆ કરોડ.	ઇન્કમટેક્ષ રૂપીઆ લાખ.
મિ. એન્ડ્રુ કારનેગી...	૪ાા	૨૭
મિ. વિલિયમ રોકફેલર	૪	૨૪
મિ. જે. પી. મોર્ગન...	૨ા	૧૩ાા
સેનેટર ક્લાર્ક	૧ા	૭
મિસિસ રસલસેજ	૧	૬ા
	લાખ	
મિસિસ રસલસેજ	૯૬	૧
મિસિસ હેટી ગ્રીન	૭૦	૫ાાા

પૃથ્વીનું વજન—બર્મીંગહામ યુનીવર્સિટીના ફીઝીક્સના પ્રોફેસર જે. એચ. પોઈન્ટીંગ ફ. આર. એસ. એઓએ સને ૧૮૯૩ માં લખેલી "The Mean Density of the Earth" નામક બુકમાં લખ્યું છે કે આખી દુનીઆનું વજન ૧૨,૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ પાઉન્ડ છે.

ગંજાવર લવાજમ ભરનાર અમેરિકન—મી. હેમલીંગ નામનો એક અમેરિકન ગૃહસ્થ પોતાને ત્યાં ૫૩૪ જુદી જુદી ભાષાઓનાં દૈનિક પેપરો મંગાવે છે. જુદી જુદી ભાષા જાણનારા ૭૦ ભાષાન્તરકારો ત્હેને ત્યાં રાત્રિ દિવસ રોકાયેલા હોય છે, જ્યારે ૩૬૦ ભાષાન્તર કરનારાઓ બહાર ગામ ફરે છે. આ ગૃહસ્થ પેપરોના વાર્ષિક લવાજમ તરીકે ૩૦,૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆ ભરે છે.

૨૪૦૦ રૂપીઆનો પોષ્ટમેન—'ફ્રાન્કો જર્મન' વૉર વખતે પારિસમાં ટપાલ મોકલવાની અત્યંત મુસ્કેલી હતી. એક પ્રખ્યાત પત્રના અધિપતિએ આ વેળાએ એક નવીન સ્કીમ અજમાવી હતી, તંત્રી મહાશયે પોતાના પેપરમાં પ્રગટ કર્યું હતું કે 'પેરીસ અને તેની આજુ બાજુ ટપાલ વહેંચવા જે ખુશી હશે તેને અઠવાડીક ૫૦૦ રૂપીઆનો પગાર મળશે.' આના પરિણામે એટલા બધા ઉમેદવારો તે ઓફીસ આગળ આવ્યા હતા. કે. તે પત્રના માલેકોને ૪૮ કલાક સુધી પોતાની ઓફીસ બંધ રાખવાની ફરજ પડી હતી.

સભ્ય દેશોની સુંદરીઓ માટે થતી ગંજાવાર ચોરીઓ—ન્યુયોર્કની નેશનલ સેક્યુરીટી કંપનીએ એવી ગણત્રી કરી છે કે સને ૧૯૧૩ ની સાલમાં અમેરિકામાં કલાર્કોએ પોતાના માલેકોની ઑફીસોમાંથી એકંદરે ૧૨,૦૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆની ચોરીઓ કરી હતી કહે છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓના ખરચાળપણાને લીધે. તેમના ધણીઓને આ પવિત્ર (!) કાર્ય કરવું પડયું હતું. સુધરેલ દેશમાં થતી ચોરીઓ એ ચોરી નહિ પણ હીંમતનું કાર્ય અથવા એક જાતનો સુધારો ગણાવા જેવું છે.

જુગટું રમનારની આવક—મોન્ટે કારલોની જુગારની ટેબલપરની વાર્ષિક આવક ૨,૨૫૦૦,૦૦૦ રૂપીઆ જેટલી થવા જાય છે.

" ધન્વંતરિ "ની સન ૧૯૧૫ ના જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીની

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.

વિષય.	પૃષ્ઠ.